

Progression Boxe Française CM1

Une activité d'opposition avec contact.

Il s'agit de proposer aux élèves de pratiquer la boxe française : pieds et poings.

A l'école, on parlera de touches, non de frappes.

On parlera d'assauts, non de combats (réservés aux adultes en compétition).

Filles, garçons se confrontent dans l'esprit de respecter l'intégrité de son partenaire.

Des technique de boxe, stratégies d'évitement, d'attaque/contre-attaque, vocabulaire spécifique sont enseignés.

Le tout sur un fond d'histoire du sport car la boxe s'est développée au 19^{ème} siècle...

Plaisir, technicité gestuelle, acceptation du partenaire rythment les apprentissages.

Séquence de 6 séances

Séance 1

Objectifs: Découverte des composantes de l'activité : la touche et les zones de touche, les stratégies gestuelles, l'esprit du jeu

Durée : 45 minutes

Matériel : gants de l'EMS, coupelles

Lieu : Salle de préau fermé

Déroulé :

- 1) En classe : présentation de l'historique de l'origine de la boxe française (doc de la revue EPS) : 10 minutes
- 2) En classe : visionnage d'une vidéo d'une fillette pratiquant la boxe en club : exigences, plaisir : 5 minutes
- 3) En salle - préau :
 - SANS LES GANTS : mise en activité avec mobilisation des articulations sollicitées (poignets, coudes, épaules, chevilles, genoux, hanches, cou avec précautions)
 - Initiation des 3 gestes de base : crochet, direct, uppercuts
 - Sans les gants, par 2, face à face : jeu de touches
 - AVEC LES GANTS : face à face : jeu de touches 20 minutes
- 4) Retour au calme : marche tranquille dans la salle. 3 minutes
- 5) Bilan de séance 3 minutes

Séance 2 :

Objectif : *Enrichir le répertoire spécifique
*Améliorer les stratégies de boxe durant l'assaut

Durée : 45 minutes

Matériel : gants de l'EMS, coupelles

Déroulé :

- 1) En salle du préau : avec les gants, mise en activité idem séance 1 et rappels des gestes appris lors de la séance1
- 2) Assaut d'1 minute par 2, avec changements 2 fois de partenaire.
- 3) Touches avec les pieds : initiation du coup de pied latéral.
- 4) Entraînement par 2 : A est la cible, B touche avec les pieds. Changement de rôle.
- 5) Assauts de 30 sec avec temps de récupération , 2 à 3 temps d'assauts.
- 6) Retour au calme : marche tranquille et respiration
- 7) Bilan de séance : rappel de ce qui a été appris (coup de pied), enchaînement des gestes pour toucher

Séance 3 :

Objectif : *Stabiliser l'apprentissage des gestes spécifiques.
*Installer le réflexe du regard pour observer et anticiper
*Aller vers une première performance

Durée : 45 minutes

Matériel : gants de l'EMS, coupelles

Déroulé :

- 1) Avec les gants, mise en activité idem séance 1 en autonomie. Rappel des gestes appris lors des 2 premières séances.
- 2) Par 2, entraînement : crochet, direct, uppercut, coup de pied
- 3) Face aux 3 enseignants, en colonne, enchaînement 2 touches poings et une touche pied.
- 4) Par 2, A cible, B boxeur : enchaînements dirigés c.à.d. :
poing, poing, pied ;
poing, poing, pied, pied ;
poing, pied pied, poing
- 5) Idem 4) en changeant de partenaire
- 6) Assaut de fin de séance, arbitrage par un élève.
- 7) Retour au calme

- 8) Bilan de séance : attention portée sur les intentions techniques pour toucher et maîtriser le geste (freiner le geste pour toucher)

Séance 4

Objectifs : * Enrichir la gestuelle spécifique pour toucher et esquiver
* Maîtriser le geste pour toucher

Durée : 45 minutes

Matériel : gants de l'EMS, coupelles

Déroulé :

- 1) Avec les gants, mise en activité individuellement, en autonomie.
- 2) Par 2, découverte des différentes esquives : blocage, fouettée (accompagner le coup adverse dans le même sens et trajectoire. Renforcer la notion de regard de la posture de l'adversaire pour anticiper
- 3) Idem 2) avec changement de partenaire
- 4) Par 2, enchaîner 3 touches : 2 poings / 1 pied et ESQUIVES
- 5) Assaut de fin de séance : réinvestissement des esquives et gestuelles d'attaque.
- 6) Retour au calme
- 7) Bilan de séance : attention portée sur la technique de touche et les enjeux de la boxe

Séance 5

Objectif : * Enrichir la gestuelle par différents coups de pied (coup de pied chassé puis tournant, coup de pied avec la jambe avant)
* Stabiliser les comportements moteurs spécifiques (crochet, direct, uppercut coup de pied latéral.
* Installer les 3 juges arbitres avec carton rouge et bleu, coin bleu et rouge ; rituels de décision

Durée : 45 minutes

Matériel : gants de l'EMS, coupelles

Déroulé :

- 1) SANS les gants, mise en activité en autonomie
- 2) Découverte et entraînement de coups de pied chassé et tournant :
Par 2 : A touche B en coup de pied tournant ou chassé
- 3) Par 2 : découverte du coup de pied avec la jambe avant. Entraînement.
- 4) Assaut de fin de séance : réinvestissement demandé des différents gestes appris durant la séance.
Par ring : mise en place de coin bleu/rouge, de 3 juges arbitres équipés de carton rouge et bleu, d'un arbitre central. Rituels de décision.
- 5) Retour au calme
- 6) Bilan de séance : les décisions des arbitres se prennent en fonction des gestes techniques réussis, du nombre de touches

Séance 6 : réalisée par les enseignants OU Tournoi en salle

- Objectifs :
- *Compiler l'ensemble des gestes acquis durant les séances pour fixer la mémoire motrice
 - *Placer l'élève en situation d'assauts et de tournois (avec juges arbitres et arbitre central)
 - *Maîtriser les émotions
 - *Évaluer les compétences spécifiques (pour l'enseignant)