

Séance n°3

Objectif : Toucher son adversaire en variant les cibles et les armes tout en étant à bonne distance. Eviter de se faire toucher en utilisant des parades ou des esquives et toucher

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE EN SAVATE BOXE FRANÇAISE

WARM UP

Temps : 10 minutes

Seuls, les élèves réalisent l'action demandée et se figent dans une position de savate BF

Par deux, ils font le même exercice, puis ils jouent à touche épaule, puis à touche orteils

Solo Work:

Move around the gym then stop when you hear the signal

Freeze in the kick position (fouetté)

Move sideways then freeze in the kick position (chassé)

Run backwards then freeze in the strike position (Crochet)

Pair Work:

Do the exercises face to face, at the same time then freeze together

Move then stop when you hear the cue or the signal

Choose a partner quickly and stand face to face; try to be the first to touch your partner's shoulder

Repeat the process; try to be the first to touch your partner's foot with your toes

ORGANISATION

- ✘ Travail par atelier (6 ateliers dont 2 de perfectionnement)
- ✘ 1 arbitre, 2 tireurs, 1 juge
- ✘ Deux assauts de deux rounds
- ✘ Temps du round 1 minute
- ✘ Récupération 30 secondes
- ✘ Changement de rôle après chaque round
- ✘ Changement de tireur après le premier assaut
- ✘ Changement d'atelier après les deux assauts
- ✘ Temps dans un atelier entre 6'30 à 7 min, avec la préparation, la mise des gants.....
- ✘ 1 atelier commun de réinvestissement

PROCÉDURE POUR ATTAQUER

✘ Un attaquant/Un défenseur

Ce qu'il y a à faire:

Les deux tireurs se déplacent dans l'enceinte

- l'attaquant n'attaque que si et seulement si le Défenseur est à distance d'assaut
- le défenseur, lui, se protège et riposte dès que possible

L'arbitre arrête l'assaut après la riposte du défenseur

COMMENT MARQUER LES POINTS

En attaque

- si je touche sur 1 action, alors je marque 1 point
- Si j'enchaîne et je touche, alors je marque 2 points

En défense

- Si en riposte je touche, alors je marque 2 points
- Si je touche en riposte enchaînée, alors je gagne

ATELIER 1: SITUATION DE COOPÉRATION ET DE RÉOLUTION DE PROBLÈME

- × Les deux tireurs se déplacent dans l'enceinte
- × Le tireur A ajuste sa distance et réalise:
 - + Direct Direct Crochet
 - + L'objectif est de toucher son adversaire
- × Le tireur B se concentre et se protège
 - + en parade chassée ou bloquée et esquive rotative et riposte sur une action: direct au corps
 - + L'objectif est de faire la riposte aussitôt après la protection et de toucher
- L'attaquant trouve une solution pour ne pas être touché par le défenseur

CONTENU D'ENSEIGNEMENT POUR LA COOPÉRATION

✕ Pour le tireur A:

- + Déclenche les actions de poings de la garde
- + idée de piston pour le direct et viser le gant adverse
- + Mouvement circulaire du bras pour le crochet et viser l'oreille

• Pour le tireur B:

- ★ Chasser le direct avec le gant ouvert (parade chassée) , bloquer l'autre direct en résistant avec le poing (parade bloquée)
- ★ Fléchir les jambes, regard vers l'adversaire, buste droit, dessiner un U avec la tête en partant du coté opposé au crochet (esquive rotative)
- ★ De cette position fléchie, détendre le bras direct au corps, l'oreille se colle au bras, ramener le bras en se relevant.

ATELIER 2: EXÉCUTION ET AUTOCORRECTION AVEC KINOVEA

- ✘ Les tireurs se déplacent dans l'enceinte , s'arrêtent face à face à distance d'assaut
- ✘ Le tireur A maintient le ballon au niveau de la poitrine, avec légèreté du bout des doigts, les bras restant tendus
- ✘ Le tireur B se place à bonne distance et exécute un Fouetté jambe avant / Fouetté jambe arrière / Direct.
Observables: Le tireur B doit maintenir sa garde, contrôler la touche et toucher le ballon
- ✘ Indicateur de réussite: Le ballon ne doit pas tomber
- ✘ Vérifier sur le film le maintien de la garde , l'action d'armer et de réarmer le pied. Recommencer en se corrigeant, puis changer de rôle
- ✘ Observation : La garde , Armer et Réarmer les pieds pour les Fouettés

CONTENU D'ENSEIGNEMENT POUR L'ATELIER 2

× Tireur B

- + **La garde**: poings fermés, pouces orientés vers le menton, coudes serrés
- + **Fouetté jambe avant**: Transfert du poids du corps sur la jambe arrière, armer la jambe avant en montant le genou, détendre la jambe et toucher avec le dessus du pied, la jambe est tendue, ramener la jambe et poser
- + **Fouetté jambe arrière**: pivoter le pied de la jambe avant, armer la jambe arrière en montant le genou détendre la jambe et toucher la cible avec le dessus du pied, ramener et poser en arrière
- + **Le direct**: déclenche du menton, bras tendu au contact de la cible, idée de piston pour ramener

ATELIER 3: ASSAUT À THÈME

× L'attaquant enchaîne en poing

- + S'il est à bonne distance, il attaque en (Direct Direct) ou (Direct Crochet) ou (Crochet Crochet) ou (Direct Direct Crochet)
- + L'objectif est de toucher son adversaire

× Défenseur enchaîne jambe/poing

- + Il se protège en parade et/ou esquive rotative et riposte sur une action de jambe et une action de poing: Fouetté ou Chassé choisir sa jambe, niveau bas ou médian, poing libre
- + L'objectif est de faire la riposte aussitôt après la protection et de toucher

PROBLÈMES POSÉS À L'ÉLÈVE

× Défenseur:

- + Intégration de l'esquive rotative en situation d'opposition
- + Ajustement de sa distance pour toucher en riposte pied, étant donné que l'attaquant est proche, suite à son action de poing qui nécessite une distance courte.
- + Enchaînement de deux actions en riposte

ATELIER 4: ASSAUT À THÈME

× L'attaquant enchaîne en pied

- + S'il est à bonne distance, il attaque soit:
Fouetté/Fouetté) ou (Fouetté/chassé) ou (chassé/
fouetté) , choisir la jambe et le niveau
- + L'objectif est de toucher son adversaire sans que lui ne vous touche

× Défenseur enchaîne en poing

- + Il se protège en parade chassée ou bloquée et riposte en Poing/Poing
- + L'objectif est de faire la riposte aussitôt après la protection et de toucher

PROBLÈMES POSÉS À L'ÉLÈVE

× Défenseur:

- + Ajustement de sa distance pour toucher en riposte poing, étant donné que l'attaquant est loin, suite à son action de jambe qui nécessite une distance plus grande que celle des poings.
- + Enchaîner deux actions en riposte

ATELIER DE PERFECTIONNEMENT P1

- ✘ Au lieu de poursuivre dans les autres ateliers, les élèves peuvent choisir de faire un arrêt sur l'atelier de perfectionnement P1 pour approfondir l'exercice qu'il vient de travailler

ATELIER DE PERFECTIONNEMENT P2

- ✘ Lors de la rotation sur les ateliers , possibilité pour l'élève de choisir de travailler la situation ludique du pique épingle pique foulard
- ✘ 1 contre 1 : dépouiller son adversaire avant qu'il ne vous dépouille en 2 rounds
- ✘ Temps: 1 minute d'assaut et 30 secondes de récupération

Contenu d'enseignement

- ✘ Maintenir sa garde,
- ✘ déclencher la main de la garde pour piquer
- ✘ Ne pas attraper, pousser, tirer,

SITUATION DE RÉINVESTISSEMENT

ASSAUT À THÈME AVEC ACTIONS BONIFIÉES

- × L'attaquant choisit son enchaînement
 - + S'il est à bonne distance, il attaque
 - + L'objectif est de toucher son adversaire
- × Le défenseur choisit sa riposte isolée ou enchainée
 - + Il se protège en parade ou/et esquive rotative et riposte
 - + L'objectif est de faire la riposte aussitôt après la protection et de toucher

L'ÉLÈVE MONTRE À TRAVERS LA SITUATION DE RÉINVESTISSEMENT QU'IL EST CAPABLE DE

× En tant qu'attaquant:

- + Enchaîner en Poing et toucher
- + Enchaîner en pied et toucher
- + Enchaîner en combinant pied/poing ou poing/pied

• En tant que défenseur:

- * Se protéger et riposter sur une seule action
- * Se protéger et riposter en enchaînant des actions
- * Se protéger et esquiver

× En tant que tireur:

- * Maintenir sa garde en attaque et en défense
- * Armer et réarmer ses actions avec les pieds