

La programmation de la Savate boxe française en lycée a pour objet de permettre aux élèves de développer et de mobiliser l'ensemble de leurs ressources, mais aussi de leur apprendre à combattre avec leurs pieds et leurs poings dans le respect des règles de l'assaut, « confrontation technique et tactique où toute puissance est strictement exclue ».

Les programmes actuels Lycées accordent, dans les trois niveaux, une importance constante à l'acquisition de compétences techniques et tactiques. En effet, les lycéens sont amenés à « apprendre des techniques spécifiques » (niveau 1), à « développer...et imposer leur potentiel technique et tactique » (niveau 2 et 3). Cette orientation mérite néanmoins un développement. Que doivent apprendre dans ce registre les lycéens en SBF et quels contenus leur proposer ?

L'objet de cet article est de tracer une possibilité « d'itinéraire pugilistique » en proposant des contenus hiérarchisés de la seconde à la terminale.

Les propositions qui suivent concernent des élèves entrant en seconde lycée, ayant un vécu substantiel de 30 à 40 heures dans l'activité en collège.

Caractéristiques probables de leurs conduites

En situation d'assaut dans un rapport de force équilibré :

-ils contrôlent leurs actions : puissance et trajectoires des coups

-ils se déplacent dans l'enceinte avec leur adversaire (maîtrise des appuis spécifiques).

-ils adoptent une garde conforme à leur latéralité (un droitier boxe en garde à gauche, poing et pied gauches à l'avant).

Remarque : l'acquisition d'une garde latéralisée constitue un passage obligé pour être en mesure d'utiliser efficacement ses quatre armes. En effet, laisser les élèves s'installer dans leur garde spontanée (un droitier va placer ses meilleures armes, poing et pied droits, à l'avant), conduit souvent à en faire des combattants aux armes arrières déficientes, sévèrement handicapés dans leur progression ultérieure. De ce fait, il convient de développer rapidement le potentiel technique des armes avant, poing et pied gauches pour un droitier. Par convention, il s'agira d'élèves droitiers en garde à gauche dans tous les exemples en aval.

En attaque, ils déclenchent les touches à distance sur un adversaire mobile et maîtrisent les différentes modalités d'exécution telles que les coups sautés ou croisés.

En défense, ils se protègent (parades), ripostent occasionnellement et préservent leur espace proche en utilisant des coups d'arrêt simples (chassés, directs) sur des attaques directes.

Ainsi, à l'observation, le couple de combattants en assaut maintient une distance relativement stable (peu ou pas de boxe « en accordéon »), adopte une garde (tête et bras placés), se déplace dans toute l'enceinte et boxe en échanges brefs (peu d'enchaînements construits) en contrôlant puissance et trajectoires des coups.

Le dispositif matériel :

La pratique de la SBF se déroule dans des conditions assurant la sécurité des élèves et le respect des règles de l'activité

-espace de combat : limité et matérialisé d'environ 5m x 5

-temps d'assaut : annoncé préalablement : n reprises de 1, de 1 mn30 ou 2 minutes selon le type de situation

-tenue : chaussures obligatoires, souples. Bas de survêtement ou collant fuseau. Gants de boxe de 10 ou 12 onces en bon état. Bandes pour les mains (ou mitaines) pour la protection et l'hygiène. Port de la coquille fortement recommandé pour les garçons. Tee shirt (on ne boxe pas torse nu).

En outre, les règles fondamentales du combat sont intégrées dans toutes les situations d'opposition : combattre face à face, la bouche fermée (sécurité), sans parler, respecter l'adversaire, les règles de la SBF et les consignes données par l'enseignant

Les situations d'apprentissage :

L'ensemble des conduites pugilistiques s'articule autour de quelques buts organisateurs. Ceux-ci peuvent être utilisés comme thèmes de travail par l'enseignant pour cibler les acquisitions. Le but de la situation d'apprentissage va mobiliser les élèves et organiser leurs conduites. Dans le même temps, ils se doteront des outils techniques et tactiques nécessaires.

Tableau de correspondance entre les buts de la situation et les acquisitions techniques visées.

BUTS ORGANISATEURS	CONTENUS TECHNIQUES
Toucher et ne pas être touché	<ol style="list-style-type: none"> 1. se placer à distance 2. toucher avec tous les coups de la SBF 3. feinter, toucher, rompre
Ne pas être touché et toucher	<ol style="list-style-type: none"> 1. se déplacer 2. avoir une garde 3. esquiver, parer, riposter
Toucher avant d'être touché Toucher pendant l'attaque adverse	<ol style="list-style-type: none"> 1. coup d'arrêt 2. contre
Enchaîner ses touches -en attaque : développer l'attaque -en défense : contre-attaquer	<ol style="list-style-type: none"> 1. aux poings, aux pieds 2. enchaîner pieds poings et poings pieds

Types de situations d'apprentissage :

1. Situations tactiques d'opposition : elles doivent amener les élèves à résoudre le problème posé (formation tactique), contiennent un degré variable de complexité selon la quantité et la nature des incertitudes et sollicitent particulièrement les ressources décisionnelles. Durée souhaitable des reprises : n x 1minute à 1minute 30 avec 1 minute de repos.

Sur un continuum de la complexité croissante, on distingue :

- l'assaut à thème : les combattants livrent assaut en respectant les consignes relatives au statut (initiative/attente), aux buts, aux armes et cibles autorisées. Cette modalité favorise l'émergence de comportements tactiques ciblés et participe à la construction d'une pensée tactique.

- l'assaut dirigé : les combattants s'expriment sous le regard de l'enseignant qui régule et commente leur prestation, leur donnant ainsi une connaissance immédiate du résultat.

- l'assaut libre : les combattants tentent de gagner leur assaut dans le respect des règles. Cette modalité permet d'évaluer les acquisitions à un moment donné.

2. Situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique : elles doivent amener les élèves à acquérir les compétences techniques visées et à développer leurs capacités motrices. Leur importance est essentielle dans la mesure où les combattants intègrent leurs propres capacités techniques dans chaque calcul décisionnel. Elles comportent peu d'incertitude et nécessitent moult répétitions. Durée souhaitable des séquences de travail : n x 2 minutes avec 1 minute de repos.

Ainsi, est-il possible à l'enseignant de réguler le degré d'opposition et d'incertitude sur un continuum allant de la coopération entre partenaires (ex : situation visant l'acquisition d'une nouvelle technique) à l'opposition graduée (ex : assaut à thème) ou totale (ex : assaut libre). Il convient d'ajuster le degré de complexité des situations, en dosant habilement la quantité d'incertitude qu'elles contiennent, aux ressources des élèves.

D'une manière générale, l'axe fédérateur des situations d'apprentissage est de permettre aux élèves de gagner du temps, c'est-à-dire de pouvoir réagir et agir avec précision dans le temps disponible. Cela nécessite une circularité organisée entre des apprentissages d'ordre perceptif et décisionnel, visant l'amélioration de la vitesse de réaction et des apprentissages d'ordre technique, visant à développer la vitesse d'exécution, le contrôle du geste et le répertoire pugilistique.

Enfin, les élèves sont amenés à exprimer leurs compétences en situation d'assaut ou d'assaut à thème dans un dispositif adapté. Ils sont regroupés par sexe et par morphologie (taille, poids). Les compétences appréciées sont celles du combattant à l'œuvre, mais aussi celles relevant des rôles sociaux. (EPS n° 298)

Propositions de contenus pour les classes de lycées

Classes	Contenus proposés
Seconde	Organiser l'attaque et la défense. attaque : feinter, toucher, rompre défense : parer/esquiver et riposter. effectuer coups d'arrêt et contres.
Première	Enchaîner ses touches pieds poings et poings pieds. Enrichir le répertoire pugilistique. Développer l'attaque et la contre attaque.
Terminale	Organiser la domination spatiale dans l'enceinte : cadrer l'adversaire Neutraliser le cadrage de l'adversaire et reprendre l'initiative Gérer l'alternance des statuts

CLASSE DE SECONDE

Cette étape est celle de la construction d'une boxe organisée. En effet, il importe à présent d'améliorer l'efficacité en assaut.

Sur le plan offensif, les élèves sont amenés à structurer l'attaque:

- préparer l'attaque : se placer à distance, feinter
- effectuer/développer l'attaque : une ou deux, trois touches sans changement majeur de distance
- se replacer hors d'atteinte : rompre (effectuer un pas de retrait)

Sur le plan défensif, les élèves doivent consolider leur répertoire (parades, esquives) mais aussi l'exploiter. En ce sens, cette étape se caractérise par l'évolution de la fonction des parades et des esquives. Dans un premier temps, celles-ci correspondent au souci prioritaire de se protéger et s'accompagnent souvent d'un recul face à l'adversaire et d'une désorganisation passagère. Il faut donc à présent amener les élèves à exploiter ces techniques de protection en conservant leur distance de touche (ne pas fuir) pour être en mesure de riposter dans de bonnes conditions.

Par ailleurs, ceux-ci seront conduits à utiliser plus systématiquement les coups d'arrêt sur les attaques directes de l'adversaire avec leurs armes les plus proches et les plus rapides (pied et poing avant). Dans cette optique, l'apprentissage des coups de pied frontaux peut être abordé dans la mesure où les élèves maîtrisent déjà parfaitement les coups de pied latéraux en situation d'opposition (pivot du pied d'appui).

Cette étape devrait se caractériser par une nette amélioration de la vitesse de réaction en défense et par une consolidation de la garde et des appuis spécifiques.

CLASSE DE SECONDE :

Attaquer	Contenus techniques	Exemples (liste non exhaustive)
<i>Préparer</i>	<p>Se placer à sa distance optimale de touche</p> <p>Feinter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le moment de l'attaque : quand ? (augmenter l'incertitude temporelle chez l'adversaire) - la nature de l'attaque : quelles armes, cibles, trajectoires ? (augmenter l'incertitude évènementielle chez l'adversaire) 	<ul style="list-style-type: none"> - se placer à distance de touche (pied arrière) en intégrant celle de l'adversaire - provoquer, faire semblant de s'engager et rompre, doubler la touche, changer de rythme... - feinter un direct AV et attaquer en chassé croisé bas - feinter un fouetté bas et attaquer en fouetté figure du même pied
<i>Déclencher</i> <i>développer</i>	<ul style="list-style-type: none"> - toucher avec les coups appris - enchaîner 2 ou 3 touches sans variation majeure de distance si conditions propices 	<p>Toucher en chassé AR médian sauté un adversaire qui recule dans l'axe</p> <p>Contre un déplacement latéral en fouetté</p> <p>enchaîner 2 directs à la face et un fouetté médian AV sur un adversaire immobile (c'est la même distance de touche pour une morphologie standard...)</p>
<i>Conclure</i>	<p>Conclure l'attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réorganiser sa garde - effectuer un pas de retrait 	<p>Après sa dernière touche, remonter la garde en effectuant un pas de retrait ou un décalage pour ne pas s'exposer à la riposte</p>

Défendre	Contenus techniques	exemples
<i>parer</i>	<p>Bloquer les coups : parade bloquée</p> <p>Dévier les coups : parade chassée</p>	<p>Parade bloquée AR sur direct AV à la face Parade en opposition sur fouetté AR médian parade bloquée de l'avant-bras sur crochet AR au corps</p> <p>Parade chassée intérieure sur fouetté AR médian Parade chassée sur chassé frontal AR ou AV médian Parade chassée sur direct AV à la face</p>
<i>esquiver</i>	<p>Esquive totale : pas de retrait, décalage.</p> <p>Esquive partielle :</p>	<p>Sur attaque en fouetté AR, rompre ou décaler</p> <p>Sur attaque en direct AV, esquive latérale du tronc Sur attaque en coup de pied bas, esquive en changeant de garde sur place</p>
<i>riposter</i>	<p>Après une parade ou une esquive, retoucher <u>immédiatement</u> l'adversaire par une /ou deux, trois touches si les conditions sont propices</p>	<p>Sur attaque en fouetté AR figure</p> <ul style="list-style-type: none"> - parade bloquée+riposte en coup de pied bas... - parade bloquée + riposte en direct AR face... <p>Sur attaque en direct AV à la face</p> <ul style="list-style-type: none"> - -parade chassée + remise ... - -esquive latérale extérieure +riposte en crochet AR corps ou face... - décalage extérieur + fouetté AV médian... <p>Sur attaque en fouetté AV médian</p> <ul style="list-style-type: none"> - parade chassée intérieure AV + chassé AV bas... - pas de retrait + chassé AR sauté bas...
<i>Arrêter, contrer</i>	<p>Coup d'arrêt</p> <p>Contre</p>	<p>Sur attaque en direct AV à la face, stopper en chassé AV bas Sur attaque en fouetté AV médian, stopper en direct AV face Sur attaque en fouetté AR bas, contrer en direct AR face Sur attaque en direct AR face, contrer en direct AR au corps</p>

Exemple de situations pour apprendre à attaquer. Tireur A principalement sollicité.

Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques (modulant le degré de complexité pour A)	Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
	statut	but	consignes		
Préparer l'attaque : feinter, toucher	A : initiative	Toucher, ne pas se faire retoucher	Directs face et/ou chassés bas	Armes de A : lentes ou rapides (=+simple) Cibles (pieds) : hauteur (médiante+simple) Armes de B : nombre, vitesse, trajectoires, distance de touche (si longues et lentes = + facile pour A) Moment d'action de B : avant, pendant ou après l'attaque. + B agit tôt, + la complexité augmente pour A	A et B en mouvement dans l'enceinte exécutent pendant 2 minutes (changement de rôle toutes les 30 secondes) -feinte de direct AV face + chassé croisé bas -feinte de chassé bas AV + direct AR face en avançant -feinte de direct AV corps + direct AV face en avançant <u>Critères de réalisation</u> pour A: - distance - équilibre - changement de rythme: (accélération) dans l'attaque - remplacement hors distance de touche de B (rompre)
	B : attente	1. Ne pas se faire toucher et toucher	Esquiver et/ou parer + riposter avec armes au choix		

Exemple de situations pour apprendre à défendre. Tireur A principalement sollicité.

Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques (modulant le degré de complexité pour A)	Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
	statut	but	consignes		
Parer, riposter	A : attente	Ne pas se faire toucher et toucher	Parer, riposter en directs AV et/ou AR face	<u>Armes de B:</u> lentes ou rapides <u>Cibles :</u> nombreuses ou non, différentes ou non (orientation et hauteur) <u>Armes de A:</u> si armes lentes (ex : chassé AR), alors A doit réagir plus vite	Même dispositif: Attaque en fouetté figure / parade + riposte en fouetté bas Attaque en fouetté médian/parade + riposte en directs <u>Critères de réalisation :</u> timing, distance,
	B : initiative	Toucher et rompre	Armes : fouettés + directs face		
Tenir l'adversaire à distance: coup d'arrêt	A : attente	Toucher <u>avant</u> d'être touché	Chassés	Portée et vitesse des armes de A et B: poings : courte/vite pieds : longue/variable selon le coup (fouettés + rapides que chassés)	Sur attaque en direct AV face, chassé AV frontal médian Sur attaque en fouetté figure, chassé AV bas Sur attaque en coup de pied bas, direct AV face <u>Critères de réalisation :</u> - timing, distance : segment de frappe tendu à la touche
	B : initiative	Toucher puis... feinter pour toucher	Direct AV face - ne pas forcer le passage - se replacer à distance après chaque échange		

Variables didactiques :

Celles qui agissent sur le niveau de complexité (versant décisionnel) sont :

1. le statut des combattants : initiative/attente

Le tireur en attente est soumis à plus de pression temporelle Il faut donc veiller équilibrer le rapport de force (morphologie des élèves, niveau de maîtrise, armes et cibles autorisées)

2. la distance de combat : plus elle est courte, plus la pression temporelle est forte.

3. l'espace de combat : plus il est étroit, plus les tireurs sont proches, plus grande est la pression.

4. les incertitudes : plus elles sont élevées, plus le temps de réaction tend à augmenter ...jusqu'à la perte de contrôle et le retour de réponses motrices explosives !

5. la longueur du temps d'exécution du coup : utiliser des armes longues pour contrer une attaque rapide (ex : contre en chassés AR sur direct AV) nécessite un temps de réaction très court, ce qui augmente la complexité de la tâche.

6. le niveau de l'opposition

Celles qui agissent sur le niveau de difficulté (versant moteur) sont :

1. les corps en déplacement.

2. la réduction du polygone de sustentation (passage de 2 appuis sur 1 appui)

3. la hauteur de la cible : facteurs limitants : souplesse coxo fémorale pour cibles hautes, force de l'appui pour cibles basses.

4. l'enchaînement des actions

5. la perte momentanée des repères visuels (ex : coup tournant).

6. le niveau élevé de la dépense énergétique .

CLASSE DE PREMIERE

Cette étape est celle du développement des enchaînements poings pieds et pieds poings et de l'enrichissement du répertoire pugilistique. Par ailleurs, elle se révèle particulièrement féconde pour développer les ressources motrices des élèves.

Sur le plan offensif : les élèves sont amenés à développer l'attaque en enchaînant les touches dès que le rapport de force le leur permet. Pour être efficaces, ils devront acquérir la capacité :

- d'identifier les conditions propices pour enchaîner: adversaire reculant dans l'axe, acculé, dépassé, désorganisé... puis de créer ces conditions.
- d'enchaîner avec les quatre armes *en maîtrisant les distances*. Par ailleurs, il convient de les amener à coordonner enchaînements et déplacements et à consolider leur organisation.

Sur le plan défensif : les élèves sont amenés à développer la contre attaque à partir des techniques de défense acquises (parades, esquives, ripostes, coups d'arrêt) et d'être en mesure de renverser le rapport de force momentané. Une attention particulière peut être apportée au contre.

En outre, cette étape permet d'enrichir le potentiel technique des élèves et d'aborder des éléments nouveaux tels que les esquives rotatives, les débordements, les uppercuts ou d'optimiser l'usage de techniques qui ont pu être abordées antérieurement pour des raisons « médiatiques » telles que les coups tournants.

CLASSE DE PREMIERE

Attaquer	Contenus techniques	Exemples (liste non exhaustive)
<i>Préparer</i>	Voir classe de seconde	
<i>Développer l'attaque:</i> <i>Maîtriser les distances de touche</i> <i>(anticipation des appuis)</i>	1. séries de poings (limitée à 3 ou 4)	direct AV face doublé + direct AR corps direct AV face+ direct AR face + crochet AV face direct AV face + uppercut AR corps +crochets AV et AR face direct AR corps +direct AV corps +direct AR face
	2. séries de pieds - en changeant de jambe - de la même jambe	revers AV frontal figure + chassé AR frontal médian chassé AV bas +fouetté AR figure coup de pied bas + fouetté AV figure fouetté AV figure + chassé AR tournant au corps chassé AV bas + revers AR tournant figure chassé AR figure + revers tournant bas revers AV figure + fouetté AV figure + chassé AV bas fouetté AV figure doublé, triplé...
	3. enchaînements poings pied :	directs AV+ direct AR face + fouetté AV médian directs AV, AR, AV + décalage + fouetté AR figure direct AV face + uppercut AR corps + crochet AV face + décalage +fouetté AR bas directs face + pas de retrait + chassé AR frontal médian
	4. enchaînements pied poings	revers AV frontal figure + directs face fouetté AV figure + direct AR face +crochet AV face chassé AR bas + retour en garde +crochet AV/AR face en avançant revers tournant figure + directs face
<i>conclure</i>	Conclure l'attaque : si possible au pied (remise à distance), rompre, décaler (ne pas rester dans l'axe d'un contre)	

Exemples de situations pour apprendre à enchaîner en attaque. Tireur A principalement sollicité					
Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques (modulant le degré de complexité pour A)	Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
	statut	but	consignes		
Développer l'attaque : <i>Identifier, s'engager, enchaîner, rompre</i>	1. A : initiative	Enchaîner les touches dès que possible et rompre	Pieds poings	1. nature de l'enchaînement pour A : <i>variations de distance, (ex : enchaîner pied AV+ directs est plus aisé que pied AR + crochets car il n'y a pas de changement majeur de distance de touche</i> <i>compatibilité des armes :</i> <i>ex : enchaîner fouettés et poings est plus aisé qu'enchaîner coups tournants et poings</i> 2. déplacement de B : <i>+ facile pour A si B recule</i> 3. armes de B : <i>nombre, portée, vitesse, moment de déclenchement</i>	ex 1 A : revers AV frontal face + directs AV, AR face + rompre B : esquive en retrait + parade bloquée + riposte en direct AV face ex 2 : A : chassé croisé sauté médian + direct AV face + crochet AR + AV face + décaler B : parades bloquées + riposte en direct AR face
	B : attente	Ne pas se faire toucher et riposter	Directs face/corps		A : feinte, fait déclencher B, déborde + directs face + fouetté médian + rompre B : arme rectiligne désignée + parades
Créer les conditions, s'engager, enchaîner, rompre	2. A : initiative	Feinter, enchaîner	Poings pied		
	B : attente	Toucher <u>avant</u> d'être touché	Armes rectilignes : chassés directs		

Exemples de situations pour apprendre à contrer. Tireur A principalement sollicité.

Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques (modulant le degré de complexité pour A)	Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
contrer	statut	but	consignes	<p><u>Vitesse et portée des armes de B /vitesse et portée des armes de A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - poings : très vite et courte - fouettés, revers: vite et longue - chassés : moins vite et longue selon le niveau de maîtrise. <p><u>Nombre des armes autorisées pour B</u> (incertitude événementielle)</p> <p><u>Nombre des armes autorisées pour A :</u> le tireur gagne du temps s'il se prépare pour un nombre restreint de réponse</p>	<p>B attaque en fouetté figure A contre en fouetté bas, en coup de pied bas, en chassé bas</p> <p>B attaque en fouettés médians</p> <p>A contre en directs à la face ou au corps</p> <p>B attaque en directs AV face A contre en chassé AR médian frontal</p> <p>B attaque en direct AV face A contre en cross ou en crochet AR au corps</p> <p>B attaque en coup de pied bas</p> <p>A contre en direct AR face, en chassé médian, en fouetté figure, en chassé sauté croisé à la face.</p> <p><u>Critères de réalisation:</u> timing, distance, <u>contrôle</u></p>
	1 .A : attente	Toucher pendant l'attaque de B	Fouetté bas ou chassé bas		
	B : initiative	Toucher	Coups de pied en ligne haute		
	2 .A : attente	idem	Poings face		
	B : initiative	idem	Coups de pied en ligne basse		
	3. A : attente	idem	Armes libres		
	B initiative	Feinter, toucher	Armes libres		

Exemples de situations pour apprendre à contre attaquer. Tireur A principalement sollicité.

Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques (modulant le degré de complexité pour A)	Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
Contre attaquer	statut	but	consignes	Voir en amont	<p>-sur fouetté AV figure, contre attaquer en fouetté AR bas + fouetté AV figure + directs AR/AV face + chassé AV bas + rompre</p> <p>-sur direct AV face, contre attaquer en direct AR corps + crochet AV face +fouetté AR médian +chassé AV frontal corps + rompre</p> <p>-sur chassés médians, déborder et contre attaquer en série de poings + fouetté figure + rompre</p> <p>-sur coup tournant, esquivé en retrait et contre attaquer en chassé sauté bas + série de directs face + fouetté médian + rompre</p>
	1. A : attente	Ne pas être touché et enchaîner	Parer, esquiver, déborder, contrer <u>et enchaîner...</u>		
	B : initiative	Toucher	Fouetté AV et AR sur les 3 lignes		
	2 .A : attente	idem	Contrer <u>et enchaîner</u>		
	B : initiative	Feinter, toucher	Poings face		
	3. <u>Alternance</u> attaquer/défendre	Feinter, toucher et/ou parer, esquiver, contrer et contre attaquer	<p><u>1. Attaque</u> : poings face et coups de pieds en ligne basse</p> <p><u>Défense</u> : armes et cibles libres</p> <p><u>2. Attaque</u> : armes et cibles libres</p> <p><u>Défense</u> : série poings + fouettés</p>		

CLASSE DE TERMINALE

Cette étape est celle de l'organisation de la domination spatiale dans l'enceinte et celle de la reprise de l'initiative conquérante. En effet, lors du déroulement d'un assaut équilibré, une circularité des statuts dominant/dominé s'établit entre les combattants. Pour obtenir le gain de l'assaut en marquant plus de touches, il est primordial de pouvoir limiter la mobilité du « corps cible » de l'opposant, devenant dès lors plus facile à atteindre. Les deux tireurs sont ainsi amenés à se disputer le centre de l'enceinte pour jouir des avantages que confère cette position :

- plus grande liberté d'action pour soi car davantage d'espace disponible
- moindre coût énergétique car moins de déplacements
- moindre stress car moins de pression
- et surtout la possibilité d'entraver la mobilité de l'adversaire qui se déplace dos aux cordes.

Les élèves sont donc amenés à identifier avec promptitude leur statut momentané dans l'assaut et à mettre en œuvre les règles d'action adéquates :

Sur le plan offensif : effectuer le cadrage systématique de l'adversaire dès que celui-ci cède dans l'échange et enchaîner les touches dès que la situation le permet.

Sur le plan défensif : neutraliser le cadrage, entraver la progression de l'adversaire et reprendre l'avantage au moment propice.

Afin de mener à bien les apprentissages de cette étape, il importe de placer les élèves dans **un « volume » de combat en matérialisant les limites verticales de l'enceinte** (ex : 5m x 5m avec élastiques à environ 1m50 du sol...).

Ainsi, cette étape vise à structurer la pensée tactique des élèves en les amenant à reconnaître rapidement les scénarios essentiels et à optimiser leurs outils pugilistiques.

Cadrage	Contenus techniques	Exemples
<i>Cadrer l'adversaire</i>	Faire pression en se tenant face à l'adversaire et face aux cordes. Se tenir à distance des coups les plus longs de l'adversaire (fouetté AR).	Dispositif : A est en situation de domination spatiale, dos au centre et cadre. B subit le cadrage
	Contrer ses déplacements. (anticipation guettée)	A cadre, B est acculé dos aux cordes (la distance augmente si B décale). si B se déplace sur sa gauche, A le contre en fouetté AR si B se déplace sur sa droite, A le contre en revers tournant figure
	L'amener sur ses coups en lui offrant volontairement une porte de sortie. (anticipation provoquée)	A cadre, B est dans le coin. (la distance se réduit si B sort du coin) A décale volontairement sur sa gauche : si B sort, alors A le contre en direct AR ou fouetté AR (selon distance) A décale volontairement sur sa droite: si B sort, alors A le contre en crochet AV face ou chassé tournant au corps (selon distance)
	L'amener à attaquer pour le contrer (anticipation provoquée).	A feint de s'engager, B déclenche direct face, A le contre en chassé médian, enchaîne et se replace
	Enchaîner ses touches dès que celui-ci est acculé et/ou désorganisé.	Après une feinte, une parade, un contre, A enchaîne pieds poings ou poings pieds et se replace
<i>Neutraliser le cadrage et reprendre l'initiative</i>	-Entraver la progression de l'adversaire: contres, coups d'arrêt. -L'empêcher d'enchaîner : parades chassées, ripostes -Conserver sa mobilité : déplacements latéraux, débordements	Dispositif : B cadre, A neutralise le cadrage A décale après chaque action défensive, ne reste jamais dans l'axe. A dans le coin, B cadre. A feinte de sortir sur sa gauche, B déclenche fouetté AR, A déborde à droite et contre attaque. A reprend l'initiative et cadre B.

<p>Exemples de situations pour apprendre à cadrer et/ou neutraliser le cadrage. Tireur A principalement sollicité. Contenus techniques</p>	<p>Exemples de situations tactiques (incertitude)</p>			<p>Variables didactiques (modulant le degré de complexité pour A)</p>	<p>Exemples de situations d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)</p>
<p>cadrer</p>	<p>statut</p>	<p>but</p>	<p>consignes</p>	<p>- Portée des armes de B - Moment d'action de B (riposte, contre, ou coup d'arrêt) tâche + simple pour A si B riposte que si B contre</p>	<p>1. A cadre, B se déplace. A garde B dans sa ligne de mire, contre ses déplacements latéraux par des fouettés médians et enchaîne 2. A cadre, B est dans le coin. A décale sur sa gauche, B sort, A contre en fouetté AR figure + poings.</p>
<p>1. A : initiative B : attente</p>	<p>Cadrer, enchaîner Ne pas être touché et toucher</p>	<p>Fouettés+poings Directs face</p>			
<p>2. A : initiative B : attente</p>	<p>Idem Toucher <u>avant</u> d'être touché</p>	<p>Armes et cibles libres Directs, chassés</p>			

<p>Neutraliser le cadrage</p>	<p>1. A : attente</p> <p>B : initiative</p>	<p>Conserver sa mobilité</p> <p>Cadrer A.</p>	<p>Décaler, déborder, contre attaquer armes libres</p> <p>Fouettés médians directs face</p>	<p>- Espace/Volume de combat : plus il est petit, plus A souffre</p> <p>- Armes de B : nombre, vitesse, portée</p>	<p>1. B attaque en fouetté AR ou AV médian A débordé + directs face + coup de pied libre 2. B cadre, A est dans le coin : B attaque en direct AV face -A contre en chassé frontal médian, sort en débordant à droite et contre attaque en poings+pied. -A décale à droite, direct AR face + fouetté AV médian+...</p>
--------------------------------------	---	---	---	--	--

Exemples de situations pour apprendre à gérer l'alternance des statuts.

Contenus techniques	Exemples de situations tactiques (incertitude)			Variables didactiques	Exemples de situation d'apprentissage et/ou de consolidation technique (peu ou pas d'incertitude)
Gérer l'alternance des statuts	statut	but	consignes	<p>-Distance entre les tireurs (variant en fonction des armes autorisées) Si les armes ont une grande vitesse et une courte portée (les poings) la situation devient très complexe.</p> <p>- rapport de force entre les tireurs</p> <p>- nombre d'armes autorisées</p>	<p>1. A cadre, B est dans le coin. <i>armes de A</i> : fouettés médians + poings <i>armes de B</i> : directs face A tente de maintenir B dans le coin et de toucher B : tente de sortir du coin <u>sans forcer le passage</u> (parade intérieure, feinte de déplacement, décalage, débordement).</p> <p>quand B y parvient, A va dans le coin. Changement de rôle non stop.</p>
	Cadreur/cadré	Toucher/ ne pas être touché	Armes et cibles libres au signal de l'enseignant, les tireurs changent de statut n reprise de 2 minutes		

Conclusion :

Ces trois étapes, assurément ambitieuses en regard de l'hétérogénéité des classes en lycées, s'adressent à des élèves ayant déjà un vécu substantiel en collège et s'inscrivent dans l'optique d'un enseignement suivi en lycée. Cet itinéraire, visant le développement du « potentiel technique et tactique », central dans les programmes actuels des lycées, peut se parachever par une étape consacrée à l'adaptation tactique face à des adversaires aux profils divers et par l'acquisition de réelles compétences d'arbitre et de juge en UNSS (EPS n°291 et 298).

CONTENUS TACTIQUES EN SAVATE BOXE FRANCAISE

En assaut, l'enjeu est de s'imposer en attaquant et en défendant simultanément un corps cible. Dans ce but, le tireur va mobiliser l'ensemble de ses ressources :

- physiques : morphologiques, énergétiques, coordinatrices
- techniques : ses acquisitions
- tactiques : utilisation judicieuse de ses ressources en fonction de la situation.

Toutes choses étant égales par ailleurs, c'est la tactique qui va départager les combattants.

Il est donc essentiel de développer la pensée tactique du tireur.

Définition : (TEMPRADO 1991 - Apprentissages décisionnels en EPS - éditions Revue EPS)

« La pensée tactique est l'ensemble des connaissances disponibles, qui permettent la compréhension de la situation initiale. Ces connaissances concernent les buts et les procédures utilisables, qui se traduisent par des règles d'action. »

La tactique consiste à élaborer un plan d'action au présent en intégrant le but à atteindre, les ressources et les caractéristiques de l'adversaire, le score du moment et ses propres ressources.

Quels liens entretiennent tactique et technique ?

La tactique s'exprime par la prise de décisions adaptées et rapides sous forte pression temporelle. Le tireur intègre dans son calcul décisionnel les éléments de la situation, dont ses propres capacités techniques (TEMPRADO).

Si son potentiel technique est indigent, alors ses choix tactiques seront limités. Ainsi, la tactique gère la technique et la technique enrichit la tactique.

D'une manière générale, la formation tactique est indispensable pour permettre aux élèves de s'engager avec lucidité dans l'activité. En effet, il s'agit pour eux, sans perdre de vue le but (s'imposer dans le respect des règles), de reconnaître des scénarios évolutifs au gré des adversaires et de trouver les solutions adaptées.

Quels savoirs tactiques enseigner ?

Pour hiérarchiser les contenus, il faut établir une correspondance entre les problèmes tactiques prioritaires à résoudre en assaut et les compétences techniques des élèves.

Niveau 1 : le tireur aura à identifier les indicateurs opérationnels immédiats et à en dégager les implications tactiques.

Indicateurs N1:

La morphologie : qui a la plus grande allonge ?

Le comportement : qui avance, qui recule ?

Le score : qui mène aux points ?

L'état de fraîcheur : qui est le moins fatigué ?

En situation, le tireur aura à combiner ces éléments :

Exemple : Je suis plus grand, je mène au score, mon adversaire avance sans relâche, je suis plus fatigué que lui, il reste 1 reprise...que faire ?

Ces contenus tactiques N1 peuvent être envisagés jusqu'en classe de première incluse.

Niveau 2 : le tireur aura à identifier les caractéristiques particulières de l'adversaire, les combiner pour en établir le profil tactique et décider d'un plan d'action.

Indicateurs N2:

La latéralité : garde de l'adversaire : gaucher ou droitier ?

Le profil tactique : l'adversaire est-il attaquant ou contre-attaquant ?

Les points forts et les points faibles réciproques : l'adversaire est-il plus habile aux poings, aux pieds ?

La vitesse : l'adversaire est-il plus rapide que moi ?

Exemple : adversaire + grand, gaucher, contre-attaquant, rapide aux pieds, moins habile aux poings...que faire ?

Ces contenus tactiques N2 peuvent être envisagés pour les terminales et vivement recommandés pour une pratique compétitive en UNSS.

Niveau 1

Cas de figure	Enjeu	Règles d'action
Mon ADV a une allonge supérieure	Imposer ma distance me rapprocher	<ul style="list-style-type: none"> - je lève la garde - je me place à distance de ses coups les + longs - je feinte pour le faire déclencher et je contre attaque - je guette ses coups circulaires pour m'engager - j'utilise les parades chassées pour le déséquilibrer - j'enchaîne mes touches dès que possible - je lève la garde en sortie d'échanges et désaxe à l'opposé de ses armes AR.
Mon ADV a une allonge inférieure	Imposer ma distance boxer de loin	<ul style="list-style-type: none"> - je suis mobile, je ne me laisse pas enfermer - je le maintiens à distance avec des coups rectilignes - j'évite les coups circulaires en 1^{ère} attaque - je me replace hors distance après chaque échange
Mon ADV avance	Conserver ma mobilité	<ul style="list-style-type: none"> -j'entrave sa progression : coups d'arrêt, contres, ripostes -je privilégie les déplacements latéraux : décalages, débordements -je privilégie esquives et parades chassées pour le retarder et le fatiguer
Mon ADV fuit devant moi	Entraver sa mobilité le garder dans ma ligne de mire	<ul style="list-style-type: none"> - je fais pression - je me place à distance de ses coups les plus longs - j'utilise des coups sautés ou croisés rectilignes (chassés) s'il recule en ligne - je contre ses déplacements latéraux avec des coups circulaires - j'enchaîne dès que possible et me replace hors de portée après chaque échange.
Mon ADV est mené	Conserver son avance	<ul style="list-style-type: none"> J'évite tout risque inutile -je boxe de loin, je contrôle l'ADV, je tempore
Mon ADV mène	Revenir au score	<ul style="list-style-type: none"> Je tente de prendre l'avantage -je prépare mes attaques, je feinte pour éviter les contres -j'exploite les points faibles de l'ADV -j'élève le rythme, j'enchaîne mes actions
Mon ADV est plus fatigué	L'asphyxier, marquer des points	Je fais pression <u>en me méfiant des contres</u> j'élève le rythme, j'enchaîne mes touches
Mon ADV est moins fatigué	L'empêcher d'élèver le rythme	Je neutralise sa boxe : coups d'arrêt, contres, ripostes je me protège : je lève la garde.

Niveau 2

Cas de figure	Enjeu	Règles d'action
Mon ADV est fausse garde	L'empêcher de contrer avec ses armes AR	-je me déplace en sens inverse c à d à l'opposé de ses armes AR -j'utilise prioritairement mes armes AR
Mon ADV est un attaquant	L'empêcher d'enchaîner ses touches	-je neutralise sa boxe : coups d'arrêt, contres, contre attaques -j'utilise prioritairement des coups rectilignes quand il s'engage -je suis mobile. Je sors de sa ligne de mire -je me replace hors distance après chaque échange
Mon ADV est un contre attaquant	L'empêcher de se préparer augmenter son temps de réaction	-je suis imprévisible. J'ai une boxe variée, je change de rythme, je feinte -je le fais déclencher pour le contrer -je cadre, je fais pression
Mon ADV est plus fort aux poings	L'empêcher de boxer de près	-j'ai une garde hermétique -je suis mobile, je ne me laisse pas enfermer dans les coins ou dans les cordes -je le maintiens à distance avec des coups rectilignes (chassés, directs) -j'évite les coups circulaires en 1° attaque -j'attaque sa jambe AV pour désorganiser ses appuis : chassés bas, fouettés bas <u>intérieurs</u> -je me replace hors distance après chaque échange
Mon ADV est plus rapide	Gagner du temps Diminuer mon temps de réaction	-j'effectue un cadrage serré pour diminuer le nombre de ses armes opérationnelles en levant la garde -je prépare mes actions -j'enchaîne les touches dès que possible

CONCLUSION :

Ces règles constituent des repères permettant aux élèves d'éviter les erreurs grossières et de combattre avec lucidité. Toutefois, si la catégorisation des cas de figure évoqués se veut facilitante, la réalité en assaut s'avère souvent plus complexe par la combinaison des caractéristiques à prendre en compte. Mon adversaire peut être à la fois plus grand, attaquant, gaucher et plus habile... et ma forme peut être variable ! La prudence dans la prescription s'impose.

Afin de faciliter l'acquisition de ces contenus tactiques par les élèves, il sera fait appel à des situations adaptées telles que les assauts à thème, les assauts dirigés, les assauts libres (lire en amont revue EPS n° 305).

Par ailleurs, il sera conseillé d'organiser des changements fréquents de partenaires/ adversaires afin de développer les facultés d'adaptation.

En outre, le développement parallèle des rôles sociaux peut s'avérer extrêmement fécond par l'apprentissage et l'intégration en tant que tireur des règlements et des critères de jugement. Une attention particulière sera accordée au second, dont la fonction consiste à donner les consignes tactiques à son tireur pendant les temps de repos.

Ainsi, une confrontation organisée des points de vue entre tireurs, officiels et seconds, à l'issue des assauts, ne pourra que favoriser une réflexion distancée et constructive sur les prestations de chacun.

**Jean-Marie JECKER
Professeur agrégé d'EPS
LPR Jean MORETTE 54970 LANDRES**