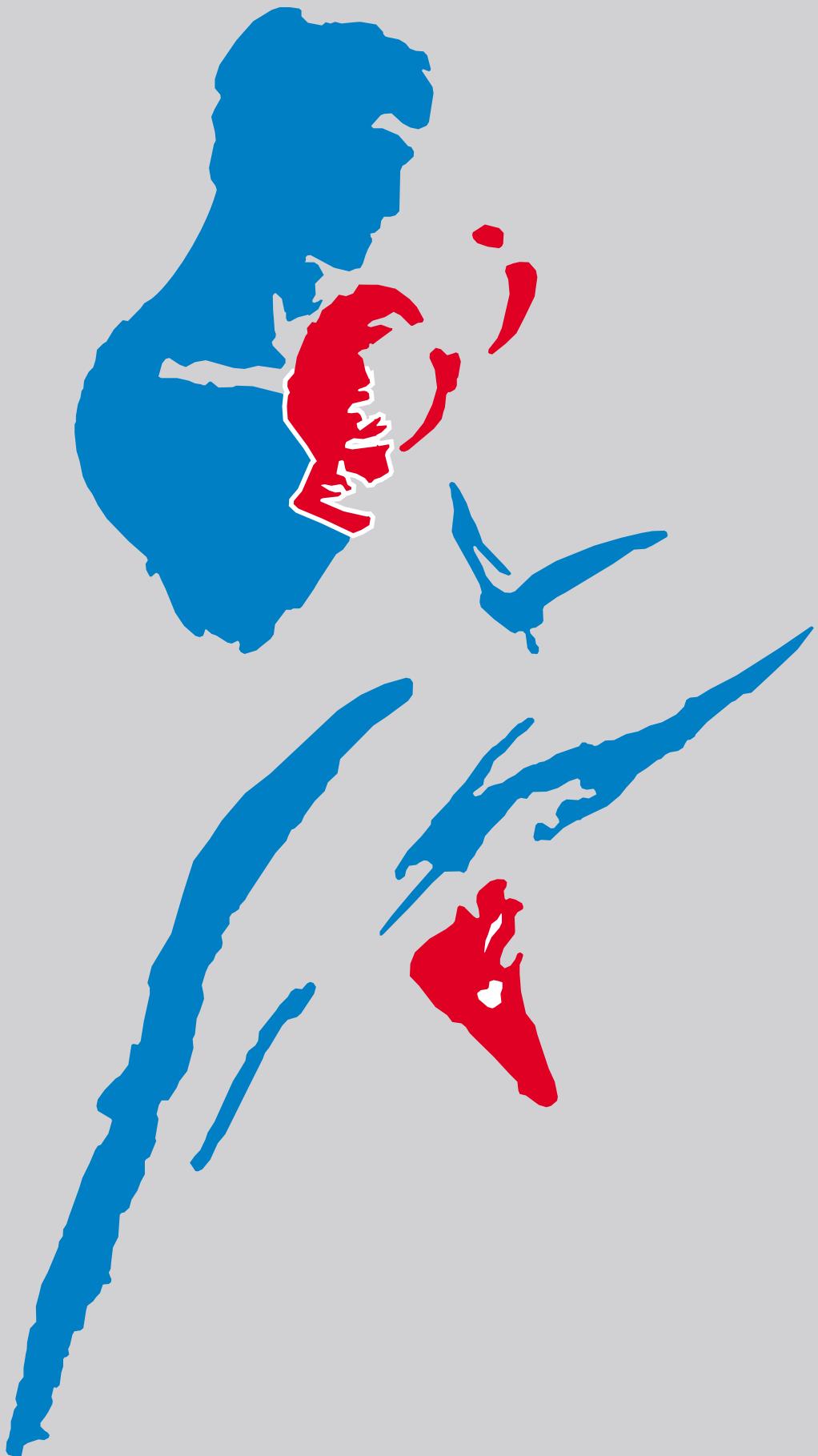


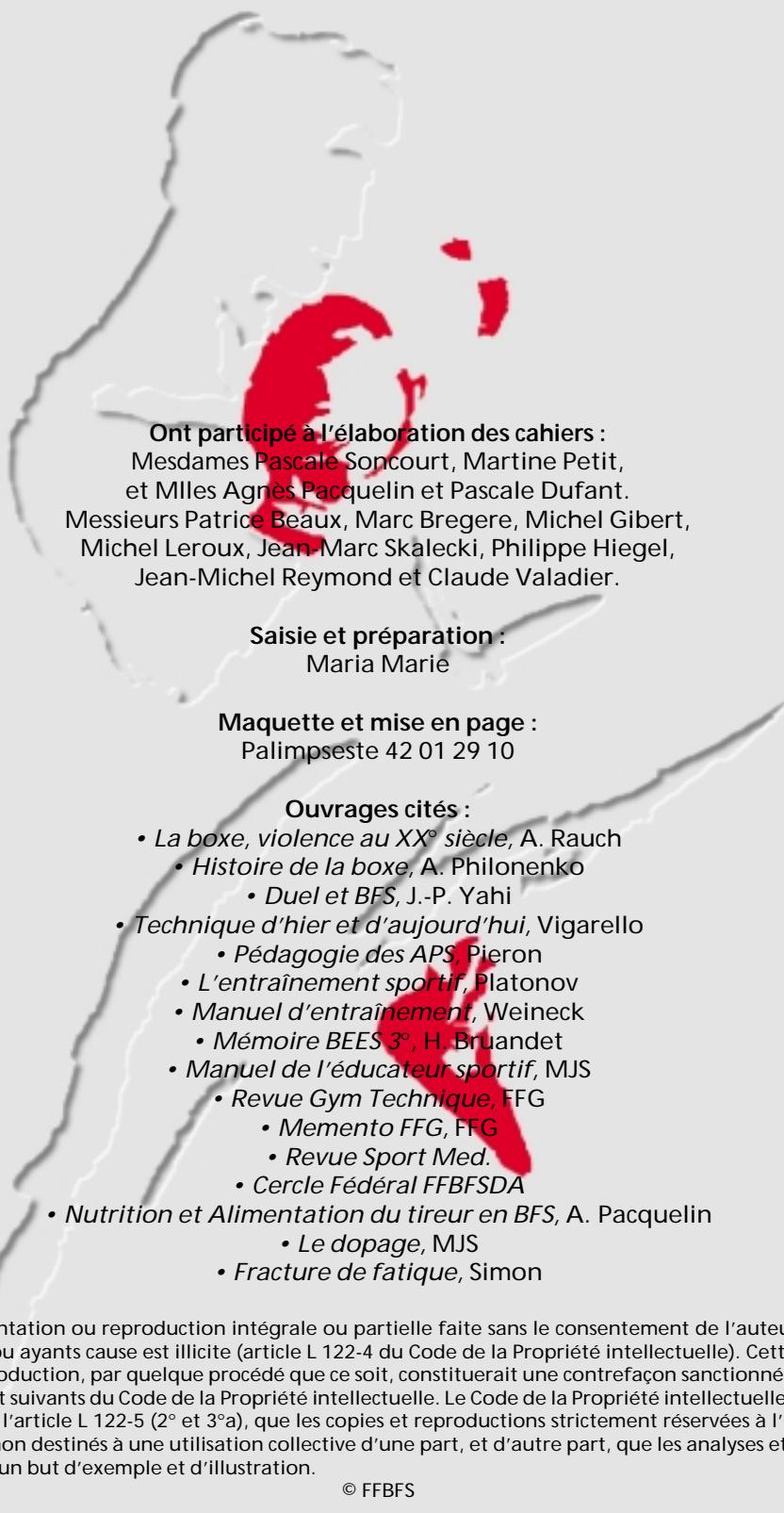
PEDAGOGIE

2



MENTO FORMATION

MEMENTO FORMATION



Ont participé à l'élaboration des cahiers :
Mesdames Pascale Soncourt, Martine Petit,
et Mmes Agnès Pacquelin et Pascale Dufant.

Messieurs Patrice Beaux, Marc Bregere, Michel Gibert,
Michel Leroux, Jean-Marc Skalecki, Philippe Hiegel,
Jean-Michel Reymond et Claude Valadier.

Saisie et préparation :
Maria Marie

Maquette et mise en page :
Palimpseste 42 01 29 10

Ouvrages cités :

- *La boxe, violence au XX^e siècle*, A. Rauch
- *Histoire de la boxe*, A. Philonenko
- *Duel et BFS*, J.-P. Yahia
- *Technique d'hier et d'aujourd'hui*, Vigarello
 - Pédagogie des APS, Pieron
 - L'entraînement sportif, Platonov
 - Manuel d'entraînement, Weineck
 - Mémoire BEES 3^e, H. Bruandet
 - Manuel de l'éducateur sportif, MJS
 - Revue Gym Technique, FFG
 - Memento FFG, FFG
 - Revue Sport Med.
 - Cercle Fédéral FFBFSDA
- *Nutrition et Alimentation du tireur en BFS*, A. Pacquelin
 - *Le dopage*, MJS
 - *Fracture de fatigue*, Simon

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants cause est illicite (article L 122-4 du Code de la Propriété intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété intellectuelle. Le Code de la Propriété intellectuelle n'autorise, aux termes de l'article L 122-5 (2^e et 3^ea), que les copies et reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinés à une utilisation collective d'une part, et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration.

SOMMAIRE

A	Historique des méthodes d'enseignement en Boxe Française Savate	3
B	L'enseignement : données générales	4
	1 - Définition	
	2 - L'acte d'enseignement	
	3 - Caractéristiques d'un enseignement efficace	
	4 - Caractéristiques d'un enseignement inefficace	
	5 - Les objectifs opérationnels	
	6 - Les mécanismes mentaux de l'apprentissage moteur	
C	Données pédagogiques appliquées	12
	1 - Enseignement	
	2 - Différents types d'enseignement	
	3 - Procédures de guidage et informations utiles à l'acquisition d'habiletés motrices	
	4 - Planification de l'enseignement	
	5 - Les fondamentaux de l'activité boxe française	
	6 - Exemple de grille de séance au niveau monitorat et brevet d'état	

HISTORIQUE DES METHODES D'ENSEIGNEMENT EN BOXE FRANÇAISE SAVATE

La boxe française savate, pratiquée dès la moitié du XIX^e siècle, a connu tout au long de son histoire une évolution tant sur le plan de sa pratique que sur celui de son enseignement.

Charles et Hubert LECOUR créèrent la première salle de boxe en 1830.

Méthode de défense pieds et poings, la boxe française se développe jusqu'à la fin du XIX^e siècle: l'ouverture de salles d'entraînement, l'organisation de combats et le soutien de ces derniers par la presse, la publication de manuels comme le "Traité de la boxe française" de CHARLEMONT en 1877 ou "Le Manuel de la boxe française et Anglaise" écrit par DEVOST en 1885, sont des indicateurs d'une reconnaissance de l'activité en cette fin de siècle.

Elle connaît son plein essor sur le territoire français en 1900 et fait recette à l'étranger par l'efficacité qu'elle laisse percevoir lors de combats.

L'enseignement de la boxe française ne relève pas de la même logique que la préparation des combattants. Les cours sont dispensés dans les salles par des maîtres ayant reçu une formation largement inspirée dans ses contenus par les sciences dures de l'époque: physiologie et anatomie. Les méthodes d'enseignement en portent les traces par leurs finalités de maintien, du geste juste et bien réalisé.

Avec l'augmentation du nombre de pratiquants les

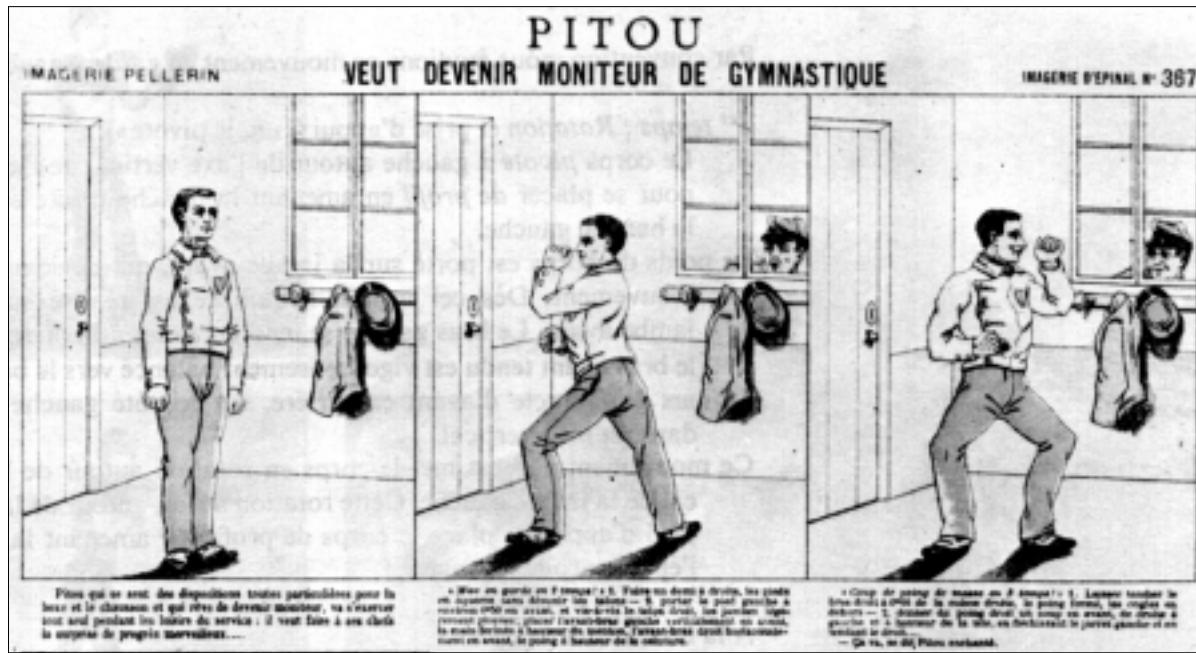
leçons individuelles laissent progressivement place à des cours collectifs alignés, composés d'exercices formels répétés dans le vide telles que les techniques sont décrites dans les manuels.

Les salles reflètent les conceptions des maîtres et leurs représentations de la pratique; ainsi fleurissent à Paris entre 1880 et 1900 des salles à "jeu bas", à "jeu haut" ou encore celles à "coups tournoyants".

L'évolution sociale sur le plan des idées permet à partir des années soixante l'introduction de nouveaux modes de pensée acheminés par les sciences humaines. Les méthodes d'enseignement influencées accordent une attention plus aux processus mis en œuvres par l'individu qu'aux réalisations gestuelles comme finalité.

L'analyse de la prestation d'un pratiquant aujourd'hui ne porte pas seulement sur la capacité à réaliser des techniques de pieds et de poings, mais aussi sur les capacités à analyser une situation et à résoudre les problèmes relevés.

C'est en conciliant les apprentissages moteurs aux processus cognitifs de prises d'information (lecture d'indices comportementaux, prise de décision, élaboration d'une réponse motrice et exécution) que se conçoivent aujourd'hui les méthodes d'enseignement.



L'ENSEIGNEMENT : DONNEES GENERALES

1 - Définitions

Apprentissage :

Ensemble de processus internes résultant d'une expérience active et provoquant un changement durable du comportement moteur.

C'est le processus éducatif qui consiste à placer un individu en situation de déséquilibre et à provoquer des transformations en vue d'atteindre un nouvel équilibre.

Enseignement :

Acte de communication fondé sur la circulation de savoirs liés à un objet d'enseignement, en l'occurrence la boxe française.

2 - L'acte d'enseignement

L'enseignant s'interroge sur trois points:

- Où aller? Il définit des objectifs.
- Comment y aller? Il effectue un choix parmi des moyens.
- Est-on arrivé? Il évalue régulièrement les résultats obtenus.

Trois moments répartis dans le temps :

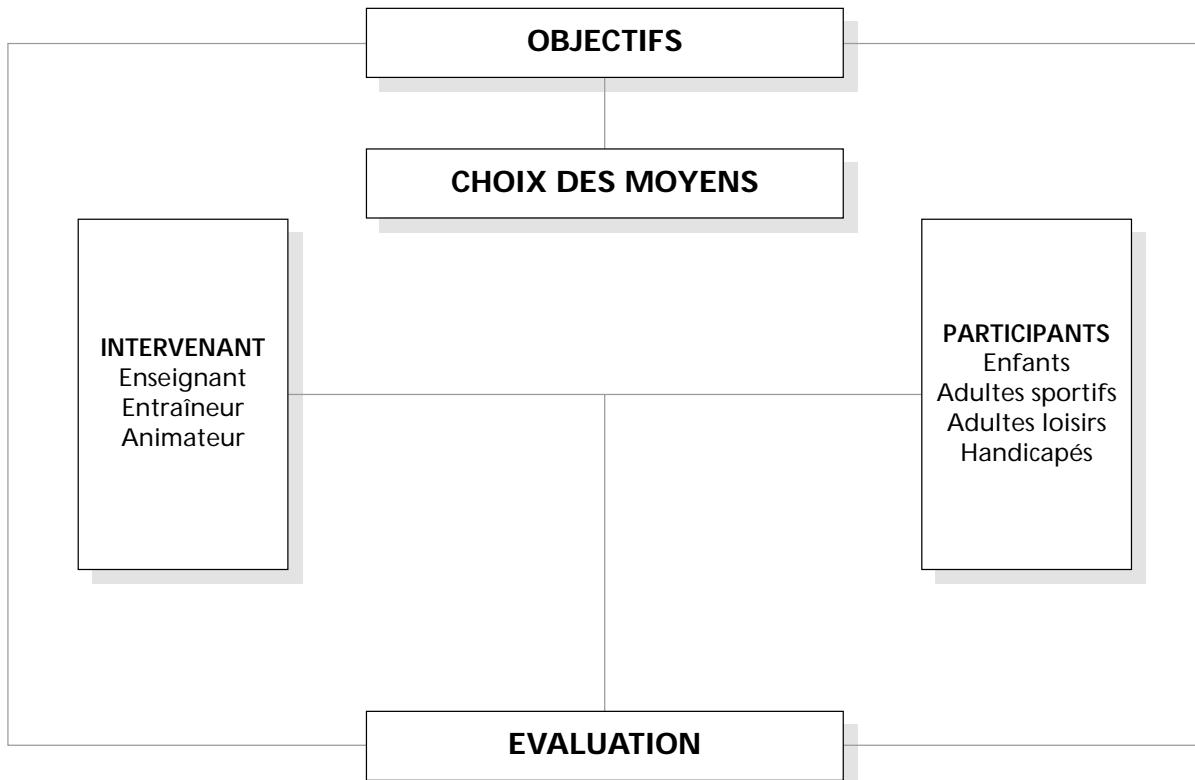
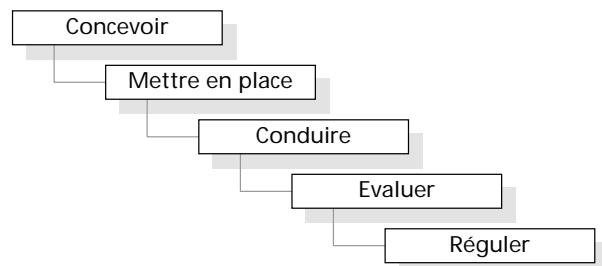
- une phase préparatoire concerne la détermination de l'objectif.

C'est s'interroger sur les comportements que l'on souhaite faire acquérir ou transformer. C'est aussi définir la façon de s'y prendre.

- une phase interactive concerne la présentation des exercices, et leur mise en place sur le terrain.

- une phase rétro-active vise à apporter des informations aux apprenants sur ses actions soit pour confirmer l'atteinte de l'objectif, soit pour réajuster les comportements en vue de nouveaux essais.

Nous pouvons traduire l'ensemble de ces actions par le schéma suivant :



3 - Caractéristiques d'un enseignement efficace (d'après Pieron 1992)

- un temps élevé consacré à la pratique de la discipline,
- un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir,
- une adaptation du niveau des exercices aux possibilités de l'élève,
- un climat positif et constructif dans le groupe,
- des formes de travail en groupe qui favorisent l'engagement.

4 - Caractéristiques d'un enseignement inefficace (d'après Pieron 1992)

- la permissivité,
- l'improvisation,
- le manque de structuration du travail,
- le choix par les élèves seuls des objectifs d'apprentissage.

5 - Les objectifs opérationnels

D'après Mager (1972), c'est une intention communiquée par une déclaration qui décrit un ensemble de comportements que l'intervenant désire voir se manifester chez les apprenants (transformations à provoquer).

6 - Les mécanismes mentaux de l'apprentissage moteur

Le système nerveux central est le pilote des actions du tireur. Il doit en permanence identifier des signaux, prendre des décisions en vue d'élaborer une réponse.

Apprendre en boxe française c'est pour une grande part savoir traiter de l'information.

Les théories distinguent plusieurs stades dans le traitement de l'information. Par simplification nous pouvons en retenir trois :

• le stade perceptif

C'est l'aptitude du tireur à capturer et coder tous les signaux émis dans l'espace d'action (enceinte), par l'adversaire et par lui-même.

Le tireur est amené :

- à prendre de l'information sur l'environnement : elle va du repérage des placements et déplacements à l'intérieur de l'enceinte, à la capacité d'écoute du second en passant par les réactions de l'adversaire, du public, etc...

- à prendre de l'information sur l'adversaire: cette prise d'information peut commencer avant la situation de face à face en se renseignant sur les habitudes de boxe de l'adversaire. Des comportements spécifiques peuvent faire l'objet d'une préparation

adaptée. La prise d'information se poursuit dans la phase d'opposition par l'analyse des placements à distance, des actions tentées et des sensations en provenance des impacts reçus.

• le stade décisionnel

A partir des informations tirées dans l'étape précédente auxquelles s'ajoutent des informations liées à l'expérience du tireur, celui-ci donne du sens à la situation vécue, classe par ordre d'importance ces informations et s'engage dans un processus de détermination de réponses.

La prise de décision est la faculté de choisir une solution, un plan d'action, un type de réponse pour exploiter instantanément le comportement de l'adversaire.

Les facteurs agissant sur la prise de décision sont :

- le rapport entre le temps accordé par la situation et le temps requis par la réponse. Ce rapport spécifie des contraintes temporelles qui s'exprimeront par le conflit vitesse / précision.
- les probabilités d'apparition des actions de l'adversaire: elles déterminent les stratégies du tireur.
- la valeur de la décision, c'est-à-dire l'importance accordée par le tireur au résultat final.

L'analyse perceptive et la prise de décision prennent d'autant plus de temps que le tireur est inexpérimenté. Cela explique, eu égard du délai requis, que les réponses du débutant soient fréquemment des actions inadaptées ou imprécises.

Le tireur expérimenté est capable de sélectionner les signaux et de retenir seulement les plus pertinents vis-à-vis de la situation. Son bagage technique plus riche et sa capacité à prédire la probabilité d'apparition d'un comportement lui permet une prise de décision plus rapide et bien adaptée.

Les gains de temps opérés dans les phases perceptive et décisionnelle permettront l'exécution d'une réponse motrice dans un temps plus court que le débutant.

• le stade exécutif

Il correspond au lancement de la réponse choisie. Devant le résultat de l'action le tireur procède à une analyse immédiate en terme de réussite ou d'échec.

La réussite le confortera dans ses capacités et lui permettra de se fixer un nouveau projet d'action.

Le constat de l'échec fournira de nouvelles informations, qui prises en compte permettront des modifications dans les processus d'analyses ultérieures.

Ainsi l'exécution d'une action motrice relève de la collaboration de processus mis en jeu au sein du système nerveux central et de processus périphériques (récepteurs sensoriels et effecteurs).

DONNEES PEDAGOGIQUES APPLIQUEES EN BOXE FRANÇAISE SAVATE

1 - Enseigner

Enseigner correspond à transmettre des savoirs. Ces savoirs sont élaborés par l'enseignant suite à une réflexion sur la matière à enseigner et à une analyse des caractéristiques du public avec lequel il interviennent.

Un questionnement sur ce qui différencie la BFS des autres activités physiques et plus particulièrement des autres sports de combat de percussion permet de définir l'essence de l'activité. Evincer l'aspect opposition et le travail tactique pour se centrer sur la gestuelle substitue un sport de combat à une activité d'expression corporelle dans laquelle le mouvement est une fin en soi.

L'analyse des caractéristiques du public auquel l'intervenant s'adresse est indispensable pour adapter le contenu de son enseignement.

Celui-ci est construit autour de principes d'actions issus de l'observation de pratiquants de haut niveau.

2 - Différents types d'enseignement

Le comportement d'un enseignant détermine celui des élèves et inversement. Le climat d'un club dépend pour une part essentielle du style d'enseignement. On distingue deux types d'intervention :

- l'intervenant autoritaire qui dirige seul son enseignement, établit les directives, les plannings, impose la forme de travail et en formule les critiques.,
- l'intervenant démocratique qui délibère des directives, discute des étapes de son enseignement, répartit le travail et modère ses jugements.

Quel que soit le style d'enseignement, on repère une démarche commune en certains points :

- de la dépendance vers l'autonomie,
- du savoir structuré à l'appropriation active des savoirs par l'élève,
- de la négociation au partage de plus en plus grand du pouvoir et du savoir.

Aucun style n'est meilleur ou plus mauvais qu'un autre, l'important étant qu'il reste éducatif. Un enseignant est perçu d'après ses connaissances, ses capacités à adapter les situations aux niveaux des pratiquants, ses traits de caractère, par le "courant" qu'il sera capable de faire passer dans ses cours.

3 - Procédures de guidage et informations utiles à l'acquisition d'habiletés motrices

L'enseignant informe tout au long de ses séances. Son rôle peut être défini comme "guider l'ensemble des pratiquants vers l'acquisition d'habiletés nouvelles et plus élaborées".

Les populations sur lesquelles il exerce se caractérisent par leur hétérogénéité d'âge, de sexe, de qualités physiques, de niveau de pratique, de motivation, etc... Pour cette raison, il devra utiliser différentes procédures de guidage dans sa tâche d'enseignement afin de répondre aux besoins de tout un chacun. Cela constitue l'une des facettes de l'enseignement différencié.

Parallèlement à cette raison d'agir sur chaque individu en reconnaissant sa différence, des expérimentations ont permis de montrer que l'acquisition d'habiletés motrices était influencée par le type de procédures choisies au regard de l'habileté à acquérir, de l'âge, du niveau d'expertise des sujets, du moment de l'intervention.

• procédures et informations avant l'action.

Démonstration et entraînement mental sont deux procédures permettant l'acquisition et l'amélioration d'habiletés motrices.

- La démonstration a longtemps été dénoncée tant on pensait que l'apprenant était passif devant l'apprentissage par l'observation; or il sollicite des processus attentionnels, de mémorisation, de reproduction, et de motivation.

De plus le recours à la démonstration est fréquent car facile à mettre en oeuvre. Une bonne démonstration pallie à la difficulté de décrire verbalement l'organisation spatio-temporelle d'une action complexe.

La démonstration est aujourd'hui reconnue comme une procédure de guidage efficace dans de nombreux apprentissages. L'enseignant guidera les apprenants dans l'observation afin de faciliter l'acquisition. Nous noterons toutefois l'importance de la justesse du modèle et le choix de celui qui effectue la prestation.

- L'entraînement mental consiste en la répétition d'un mouvement de façon mentale. Par l'expérience et la pratique se constitue une image de l'habileté motrice qui provient d'informations sensorielles en retour.

La représentation mentale permet aux pratiquants de mobiliser leur attention sur l'habileté à effectuer et donc de se préparer efficacement.

Cette procédure dépend de la capacité des sujets à visualiser et donne des résultats positifs sur des sujets imageants.

• procédures et informations pendant l'action.

Au cours d'une réalisation motrice, l'enseignant peut intervenir verbalement ou par guidage manuel. Ce dernier, peu utilisé en boxe française ne sera pas développé.

Les interventions verbales servent d'informations supplémentaires qui s'ajoutent à celles que possèdent déjà le pratiquant par son expérience, par la performance qu'il vient de produire et les sensations internes qu'il retire pendant le déroulement de l'action.

Ces informations de nature différente et complémentaires permettent par les redondances qu'elles engendrent une structuration de plus en plus précise de l'habileté à acquérir.

Ainsi le pratiquant s'approprie des savoirs toujours plus élaborés augmentant ses qualités à s'adapter à tout type de situations. Cette maîtrise du contrôle moteur s'acquierte au cours de répétitions et implique un mécanisme de comparaison entre chaque essai.

• procédures et informations après l'action.

Un retour sur le résultat peut être fait verbalement, avec ou sans support visuel.

- *les informations verbales* : un commentaire après l'action peut être donné par une tierce personne qui observe.

La synthèse qu'effectue l'apprenant l'engage à modifier ou à conserver certains paramètres de son action. Les informations peuvent aussi être formulées par l'acteur à partir d'un questionnement de l'intervenant.

La verbalisation orale ou écrite est fortement corrélée au niveau d'expertise des pratiquants et cette procédure est d'autant plus efficace que les sujets sont âgés.

Supprimer la connaissance du résultat entraîne une baisse des performances.

Faire part du résultat après un délai important diminue l'effet d'une telle entreprise et peut entraîner une baisse de motivation chez le sujet. Aussi cette procédure est à effectuer immédiatement après l'action.

- *l'image vidéo* : complémentairement à l'information verbale, elle permet aussi une analyse de l'action. Ce retour sur les productions individuelles n'est efficace que si l'apprenant bénéficie d'une lecture guidée de l'image lui permettant de centrer son attention sur les informations et les indices utiles à son progrès. Cette procédure est autant plus efficace que le pratiquant a un haut niveau d'expertise.

• procédure de guidage par aménagement du milieu.

Tous les moyens exposés jusqu'à présent ont pour point commun une intervention en direction de l'apprenant. Il est possible d'obtenir une amélioration des performances d'un pratiquant en modifiant les caractéristiques du milieu dans lequel il agit.

L'enseignant en boxe française savate peut :

- simplifier ou complexifier l'exercice initial,
- modifier les dimensions de l'espace,
- faire varier les durées de travail, etc...

On assiste par le biais de cette procédure à l'élaboration de nouvelles stratégies par les sujets pour faire face aux modifications; ces réorganisations contribuent à trouver de nouvelles solutions qui renforcent un bagage moteur de plus en plus riche.

4 - Planification de l'enseignement

Une planification permet d'assurer une progression à long terme. Elle s'effectue à partir d'une évaluation diagnostique en début de saison ; le rapport entre les exigences de l'activité et le profil de capacité des sujets met en évidence des besoins qui conditionnent le contenu d'enseignement.

La définition d'objectifs à atteindre est une condition essentielle d'efficacité pour la cohérence des interventions. Ces objectifs à long terme peuvent être de nature différente, adaptés à la population concernée. Ils peuvent être individuels si le groupe est hétérogène.

L'élaboration d'un projet pour atteindre ces objectifs passe par le découpage de la durée d'enseignement (généralement 9 à 12 mois) en périodes.

Ces étapes intermédiaires permettent de contrôler la progression des pratiquants et de rectifier si besoin est, les objectifs terminaux ou le type d'intervention.

Le découpage de plus en plus précis aboutit à la construction des séances.

La séance est la plus petite unité; elle se caractérise par une idée dominante qui sera la ligne de conduite de chaque exercice proposé.

• principes de constitution d'une séance en boxe française savate.

Comme nous venons de le voir, une séance fait partie d'un tout et s'inscrit obligatoirement à l'intérieur d'un cycle de plusieurs séances ayant un même objectif précis, ce cycle constituant avec d'autres la planification annuelle.

Une séance fait appel aux facteurs psychologiques (motivation) et physiologiques des pratiquants et selon le but à atteindre, l'un ou l'autre pôle pourra être privilégié.

Afin de ne pas dénaturer l'activité boxe française savate, chaque séance sera structurée en fonction des facteurs suivants : espace délimité, durée des

C

exercices limitée, durée des repos limitée, rôle des tireurs déterminé.

La séance est généralement constituée de trois parties :

- une présentation du travail proposé, afin que chaque pratiquant suive le déroulement avec le même but à atteindre,
- la séance proprement dite, composée de l'échauffement, des exercices et du retour au calme,
- l'analyse du travail effectué et la prise de connaissance des résultats. De ce bilan doit être retenu les idées directrices de la séance suivante.

• **la séance proprement dite.**

- *l'échauffement* : constitué d'un ensemble d'exercices, il vise à préparer les tireurs aux exigences physiologiques de la boxe française en général et à la dominante de séance en particulier.

Les objectifs d'un échauffement peuvent se résumer en quatre buts à atteindre en une durée de 15 à 20 minutes:

- élévation du rythme cardiaque autour de 150 pulsations/minute,
- mobilisation des groupes musculaires principaux et des articulations les plus sollicitées par les exercices à venir,
- augmentation de la vigilance, et des processus attentionnels,
- accroissement de la motivation.
- *les exercices* : ils s'organisent autour du thème ou de la dominante de la séance. Chaque exercice est un problème pour lequel l'apprenant n'a pas de solution. S'il n'y a rien à résoudre le pratiquant n'a pas de projet et voit sa motivation baisser. L'aboutissement sera le même pour une situation trop longue ou n'étant pas adaptée au niveau des tireurs.

L'enseignant doit donc être vigilant sur la durée des exercices.

Il doit être capable de gérer la difficulté des tâches en adaptant les contraintes aux ressources des tireurs.

Enfin, chaque situation sera porteuse d'un réel problème à résoudre. La production de réponses différentes des pratiquants sera utilisée par l'enseignant pour proposer un éventail varié de solutions.

Dans une activité ouverte comme la boxe française savate, un problème n'a pas une seule solution. Certaines réponses semblent parfois plus adaptées que d'autres, mais la diversité des profils de boxe susceptibles d'être rencontrés en opposition nécessite un bagage varié d'habiletés.

• **la démarche de l'enseignant.**

Il élabore à l'avance sa séance; pour cela il doit :

- connaître la population à laquelle il s'adresse: enfants, adultes, 3^e âge, handicapés, compétiteurs, loisirs, débutants, confirmés, etc...

La prise en compte de ces caractéristiques permet d'ajuster le contenu de chaque séance :

- choisir un objectif opérationnel qui sera le fil conducteur de la séance.
- définir des exercices supposés conduire à l'objectif.
- s'interroger sur les effets que les exercices risquent de provoquer afin de prévoir une simplification ou une complexification de ces mêmes exercices.
- ordonner chaque exercice les uns par rapport aux autres. Chaque exercice apporte un plus au précédent et conduit progressivement à l'objectif final.
- quantifier la durée et l'intensité de la séance.

Au moment de l'intervention :

- il anime sa séance et est responsable du climat affectif qui règne.
- il soutient, encourage.
- il observe et conseille à propos du comportement qu'il souhaite faire atteindre.
- il questionne au moment du bilan en fin de séance pour ajuster sa prochaine séance.

5 - Les fondamentaux de l'activité boxe française savate.

L'enseignement de la BFS doit se fonder sur les caractéristiques de sa pratique en situation réelle d'opposition à deux avec utilisation de formes de frappe codifiées. Ce duel se déroule dans une surface délimitée et dans un temps limité.

Les caractéristiques fondamentales ou -fondamentaux de la BFS- peuvent donc être classées de la manière suivante :

• **une situation d'opposition à deux :**

C'est l'affrontement de deux adversaires dont les intérêts sont diamétralement opposés; ce que l'un gagne, l'autre le perd.

Cette situation engendre des problèmes :

- d'incertitude, donc de risque,
 - de distance, avec pour corollaire placements et déplacements,
 - d'opportunité d'actions,
- et fait directement appel à un traitement efficace de l'information.

• **des formes de frappe codifiées :**

Les techniques de percussion sont définies par :

- des armes, ce avec quoi on frappe,
- des cibles, endroit où l'on frappe,
- des trajectoires permettant l'atteinte d'une cible par une arme.

• **une surface délimitée :**

L'espace déterminé par l'enceinte -ou ce qui la symbolise- conditionne les évolutions et les actions des pratiquants.

• **un temps limité :**

La durée déterminée implique les notions :

- de rythme,
- de dosage,
- d'adaptation physiologique à l'activité.

Afin de ne pas dénaturer l'activité BFS l'enseignant devra tenir compte de ces quatre facteurs en veillant à leurs présences dans chaque situation pédagogique.

6 - Les thèmes de l'activité boxe française savate

Différents thèmes dans l'activité peuvent être répartis en six catégories:

- a. On se déplace à deux,
- b. Toucher et ne pas être toucher,
- c. Ne pas être toucher et toucher,
- d. On touche,
- e. Feinter pour toucher,
- f. Toucher avant d'être toucher.

• définition des termes utilisés.

Attaque : prise d'initiative obligeant l'adversaire à des actions défensives.

Contre-attaque : action d'attaque intervenant pendant ou immédiatement après celle de son adversaire.

Neutralisation : comportement visant à rendre nul ou inefficace le projet d'action ou l'action de l'adversaire.

Opportunité : choix de la meilleure action au meilleur moment.

Feinte : action visant à perturber l'adversaire pour créer une situation favorable avant l'exécution d'une attaque planifiée.

Esquive : mouvements ou déplacements ayant pour but d'éviter d'être touché par les coup de pied ou de poing en retirant la surface de frappe visée de la trajectoire du coup.

Parade : mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces de frappes visées par les coups de pied ou de poings.

Coup d'arrêt : action qui stoppe un adversaire dans sa progression.

Contre : action qui touche un adversaire dans la phase de lancement de son action.

Changement de rythme : capacité du tireur à varier la vitesse de ses déplacements ainsi que la vitesse et la puissance avec lesquelles il porte ses coups.

Vitesse d'action : temps de réaction et d'exécution du geste.

Vitesse de réaction : délai nécessaire au tireur pour percevoir et prélever de l'information, prendre des décisions et élaborer une réponse.

Rôle déterminé : un tireur est soit attaquant soit défenseur pendant toute la durée du temps de travail.

Rôle alterné : Le changement de rôle s'effectue à la fin de chaque phase d'attaque.

Rôle indéterminé : le tireur est attaquant ou défenseur selon l'évolution du rapport de force.

EXEMPLE DE TRAVAIL THEMATIQUE

Pour chaque colonne et chaque rubrique, cocher une case au choix

THEMES D'ACTION	TEMPS	ESPACE	OPERATIONS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
<i>Choisir 1 thème sur 7:</i>				
Etre capable de toucher puis ne pas se faire toucher	<i>Temps des reprises</i> 1'30 2'00	<i>Ring</i> <i>Répétition des reprises</i>	<input checked="" type="checkbox"/> A exécute le thème B riposte un coup libre MOYENS D'ACTIONS <i>Liaisons (3 maximum classées par ordre) :</i>	<i>Pour le tireur A</i>
Etre capable de toucher et ne pas se faire toucher	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Je touche</i> <input checked="" type="checkbox"/>
Etre capable de ne pas se faire toucher et toucher	2 fois 3 fois	<i>Tracé au sol</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Pied/Pied <input checked="" type="checkbox"/> Pied/Poing <input checked="" type="checkbox"/> Poing/Pied <input checked="" type="checkbox"/> Poing/Poing	<i>Je ne touche pas</i> <input checked="" type="checkbox"/>
Toucher avant d'être touché	<i>Temps de consignes</i>		 <i>Armes (2 maximum classées par ordre) :</i>	
Perturber pour toucher	<i>Pendant la reprise</i>		<input checked="" type="checkbox"/> Fouetté <input checked="" type="checkbox"/> Chassé <input checked="" type="checkbox"/> Revers <input checked="" type="checkbox"/> CPB <input checked="" type="checkbox"/> Direct <input checked="" type="checkbox"/> Uppercut <input checked="" type="checkbox"/> Crochet	
Provoyer pour toucher	1'00 maxi entre les reprises			
Surprendre pour toucher sans être touché	3'00 maxi entre les assauts	<i>Autres surfaces</i>		

THEMES	OBJECTIFS	CONSIGNES	VARIABLES	ORGANISATION
ON SE DEPLACE À DEUX	Organisation des déplacements: 1- par rapport à l'autre. 2- par rapport à l'espace.	1- A suit B 2- A cherche à diriger B dans un endroit précis que B refuse.	1- une distance peut être imposée: direct du bras avant, fouetté médian jambe avant, ... 2- avec ou sans action de boxe	ESPACE <i>Surface délimitée:</i> - à la craie - avec du ruban adhésif - en utilisant les lignes tracées dans les gymnases - en utilisant du petit matériel (cerceaux, cordes, bornes, etc...) <i>Surfaces de formes différentes :</i> - cercle, carré, triangle de dimensions variables, couloir, ligne de séparation, etc...
TOUCHER ET NE PAS ETRE TOUCHÉ	Choisir le bon moment pour attaquer - vitesse d'action. - opportunité d'attaque.	A touche B sans être touché en retour.	1- Fixer une ou plusieurs armes. - face antérieur du gant fermé, talon, - dessus de pied, - semelle, - bord interne, - bord externe.	
NE PAS ETRE TOUCHE ET TOUCHER	1- Neutraliser et choisir une action de contre-attaque opportune. 2- Provoquer pour mieux neutraliser.	A esquive ou pare l'attaque de B et touche en retour	2- Fixer une ou plusieurs lignes de touche. - basse - médiane - haute 3- Fixer ou non les moyens de neutraliser. - esquives sur place, partielle ou totale. - parades sur place ou en déplacements.	 DUREE - Séquences de temps déterminées. - Nombre de répétitions fixé. ROLES - déterminés - alternés - indéterminés
ON TOUCHE	Exécution technique pieds et poings : - les techniques gestuelles de BF. - la distance. - l'équilibre. - la précision. - le contrôle.	A touche B sur: - signal visuel - signal sonore du partenaire ou du professeur, A touche B sans signal préalable.		
FEINTE POUR TOUCHER	1- Préparation d'une attaque. 2- Perturber l'adversaire pour créer une opportunité d'attaque.	A feinte pour mieux toucher B.		
TOUCHER AVANT D'ETRE TOUCHE	Anticiper sur l'attaque : - coups d'arrêt. - contres.	A touche B avant d'être touché.		

Ces thèmes sont des moyens au service d'objectifs définis par l'enseignant.

Leur présentation ne répond pas à un ordre immuable.

Les variables et les modes d'organisation permettent de les adapter au niveau d'expertise des pratiquants. Ainsi un même objectif peut être poursuivi dans un cours rassemblant des pratiquants de niveaux hétérogènes : c'est une des formes de l'enseignement différencié.

- Exemple: illustration du thème "toucher avant d'être touché" :

- niveau "Initiation":

Consigne :

- B cherche à toucher le corps de A avec le dessus du pied de la jambe arrière.

- A touche avant le corps de B avec le poing arrière.

- niveau "gant jaune" :

Consigne:

- B cherche à toucher le corps de A avec un fouetté jambe avant ou arrière.

- A touche avant B en direct avant ou arrière à la face.

- niveau "gant d'argent compétition":

Consigne:

- B cherche à toucher A d'un coup de pied.

- A touche avant aux poings, corps ou face.

- Rapports entre la notion de risque et le niveau d'incertitude d'une situation.

1- Exemple de compléxification d'une situation sur le plan bio-informationnel à partir de l'interaction de deux paramètres - ARME- et - CIBLE -.

Est proposé ci-après cinq types de situations au cours desquelles le niveau d'incertitude augmente.

Codification utilisée:

A I : Arme Imposée A L : Arme Libre

C I : Cible Imposée C L : Cible Libre

Le tableau permet la mise en évidence d'un rapport entre les notions de risque et d'incertitude.

SITUATIONS	TIREUR A		TIREUR B	
STEREOTYPEES (SANS RISQUE)	A I	C I	A I	C I
SIMPLES (RISQUE LIMITE)	A L	C L	A I	C I
	A L	C I	A I	C I
	A I	C L	A I	C I
INTERMEDIAIRES (RISQUE MOYEN)	A L	C L	A L	C I
	A L	C I	A L	C I
	A I	C L	A L	C I
	A L	C L	A I	C L
	A L	C I	A I	C L
	A I	C L	A I	C L
REELLES (RISQUE REEL)	A L	C L	A L	C L
COMPLEXES (RISQUE SUPERIEUR)	A L	C I	A L	C L
	A I	C L	A L	C L
	A I	C I	A L	C L

- **situations stéréotypées** : tout est connu pour les deux tireurs; le risque tend vers zéro.

- **situations simples** : tout est imposé au tireur A.

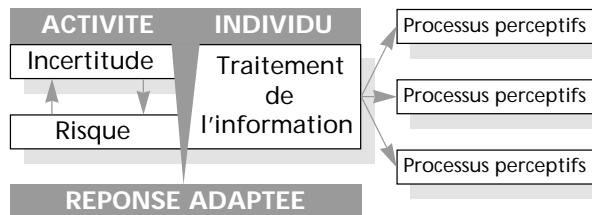
Le tireur B a le choix de l'arme ou/et de la cible. Pour lui le risque est limité, portant seulement sur une réponse non adaptée suite à l'action du tireur A.

- **situations intermédiaires** : l'incertitude augmente notablement car l'un des deux paramètres devient une inconnue pour le tireur B; le risque est plus grand.

- **situations réelles** : elles correspondent aux situations d'assaut libre; le risque est réel.

- **situations complexes** : elles peuvent être proposées en réponses à certaines fins pédagogiques. Le tireur A a une totale liberté d'action, alors que le tireur B se voit imposer arme ou/et cible. L'absence de choix dans la réponse accroît et rend complexe l'adaptation à la riposte; le risque devient supérieur à celui d'une situation d'opposition libre.

2- Les paramètres de l'incertitude.



LES PARAMETRES D'INCERTITUDE

DIVERSITE DES ACTIONS					ALTERNANCE ALEATOIRE DES ROLES SOCIO- MOTEURS
3 hauteurs	7 formes gestuelles	4 segments	nombre d'actions	modalités	
- basse - médiane - haute	- fouetté - chassé - revers - coup de pied bas - direct - crochet - uppercut	- avant - arrière - pied - poings	- une seule - deux - plusieurs	- sautés - tournants	- position d'attaque - position neutre, d'observation - position de défense

VARIATION DE LA DEMANDE BIO- INFORMATIONNELLE

Vers une complexification de la tâche	- l'enseignant fixe un paramètre dans chaque catégorie.	- au moins une catégorie n'est pas précisée par l'enseignant.	- aucune des catégories n'est limitée par l'enseignant.
Gestion de l'opposition	- pas d'alternance dans la reprise : situations à rôles déterminés	- alternance déterminée au cours de la reprise : situations à rôles alternés	- alternance aléatoire : opposition contre (assaut) opposition règle (combat)

C

EXEMPLE DE GRILLE DE SÉANCE - NIVEAU MONITORAT

Séance n°	THEME :	Public :	Matériel :
DATE :		Niveau :	

Déroulement	Situations pédagogiques et consignes	Organisation spatiale	Tps	Observations
Echauffement				
Corps de la séance				
Retour au calme				

EXEMPLE DE GRILLE DE SÉANCE - NIVEAU BREVET D'ETAT

Séance n°	THEME :	Public :	Matériel :
DATE :		Niveau :	

Déroulement	Objectifs	Exercices et situations pédagogiques (tâches)	Organisation spatiale	Tps	Régulation
Prise en main	Mobilisation de l'accueil	Accueil Explication des objectifs de la séance			
Echauffement	Elévation progressive du niveau : ATTENTION Structures <ul style="list-style-type: none">• musculaire• articulaire Fonctions <ul style="list-style-type: none">• respiratoire• circulatoire				
		Organisation Hiérarchisation des différentes tâches à effectuer			
Retour au calme	Diminution Progressive	Stretching Etirement			