

**Sans gants** Duo : « toucher » avec la main avant ouverte

**Les règles d'action :**

Se déplacer pour rester à distance de touche de son adversaire

Se placer face à son adversaire ET rester en face de la cible

Rester en équilibre lors de son déplacement pour pouvoir s'arrêter immédiatement et enchaîner une touche contrôlée

Atteindre la cible par une trajectoire rectiligne de la main « avant » : la plus près de la cible

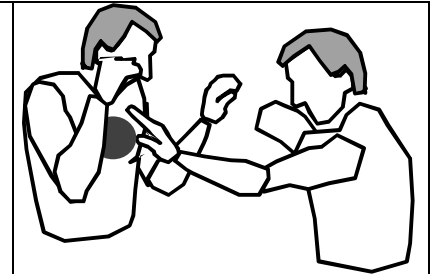
Toucher sans frapper: ne pas se déséquilibrer sur le pied avant pour ne pas chuter sur l'adversaire ; ne pas fermer le poing

**Description de la tâche : garde → toucher → retour en garde**

Le partenaire se déplace latéralement et d'avant en arrière dans un espace limité à 3 m x 3 m environ

Sans gants, au signal

- Toucher avec la main avancée (la gauche de préférence) la **poitrine** (cible)
- Toucher avec la main avancée (la gauche de préférence) l'**épaule** (cible)



Toucher la cible

au signal sonore « **Hop** »

au signal Arrêt de déplacement de **2 secondes**

**Sans gants** : « toucher avec la main avant et ne pas se faire toucher en retour »

**Les règles d'action**

Sortir rapidement de la zone d'attaque pour ne pas se faire toucher : en reculant, en reculant les épaules/bassin

**Description de la tâche : Toucher l'épaule -après signal sonore- et ne pas se faire toucher en retour**

Le défenseur « se laisse toucher »

Duo

Au signal sonore ou visuel du défenseur :

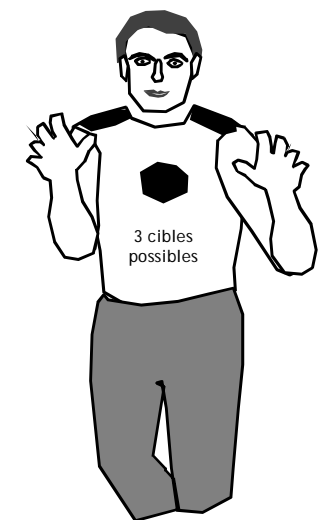
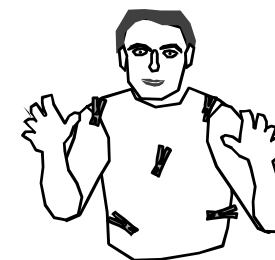
Le défenseur contre-attaque dès le contact sur sa cible

- Toucher l'épaule (cible) avec la main avancée et ne pas se faire toucher en retour (recul du corps ou retrait des épaules)

Duel

Duel avec 3-5 pinces à linge attachée sur le tronc

- Oter les pinces du partenaire sans se faire ôter les siennes (ôter, pas arracher !)



Attention aux trajectoires « giflées » à la face, aux oreilles, griffures, doigt dans l'œil, lunettes qui volent

**Sans gants :** « toucher une cible précise - réduite sans frapper

#### Les règles d'action

Se déplacer pour rester à **distance de touche** de son adversaire

Se placer face à son adversaire pour rester en face de la cible

Rester en équilibre lors de son déplacement pour pouvoir s'arrêter immédiatement et enchaîner une **touche contrôlée**

Avoir le poing gauche plus près de la cible que le poing droit (position de garde anglaise pour un droitier)

Atteindre très rapidement la cible par une trajectoire rectiligne du poing

Description de la tâche : garde → Toucher sans frapper au Signal visuel du partenaire une main ouverte près de l'épaule → retour en garde

Toucher sans frapper : ne pas se déséquilibrer sur le pied avant et chuter sur l'adversaire ; ne pas crisper le poing  
Revenir rapidement en garde (Départ Garde=> Touche=> retour garde)

Au Signal visuel du partenaire : le partenaire se déplace mains derrière le dos et s'arrête nettement, ouvre nettement une main

- Toucher avec le poing avancé (gauche) la cible (une paume bien ouverte)
- Toucher avec le poing arrière (la droite) la cible
- Toucher avec une série de 2 touches du poing avant la cible
- Toucher avec une série de 2 touches poing avant puis poing arrière la cible

« Tir aux pigeons »



Se déplace, puis s'immobilise, puis place sa main près de l'épaule

Toucher la main ouverte avec le poing avant et revenir immédiatement en garde

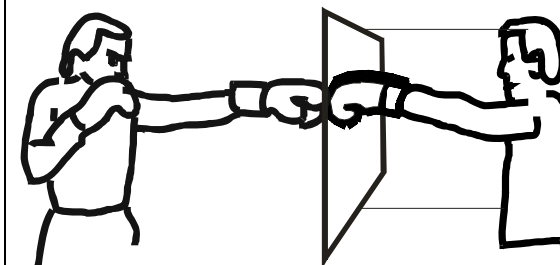
**AVEC GANTS** sans frapper

La cible : 2 bras tendus joints : les 2 gants-cibles joints se déplacent dans un carré virtuel tête-nombril et largeur des épaules

Description de la tâche : garde → Toucher sans frapper → retour en garde

- Toucher rapidement la cible avec le gant avancé et revenir en garde
- Série maximum sur 15 secondes (fréquence maximum sans frapper)
- Toucher avec une série de 2 touches du gant avant

Ne se déplace pas, ses gants se déplacent dans un carré « virtuel »



**Avec gants** « toucher une cible précise sans se faire toucher en retour »

## Duo

### Les règles d'action

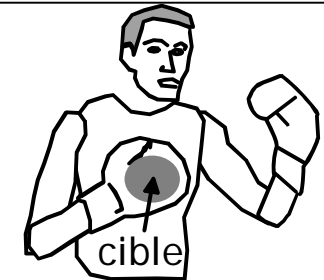
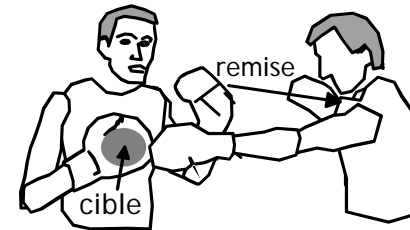
Sortir rapidement de la zone d'attaque pour ne pas se faire toucher. Comment sortir ? : en reculant le tronc sur l'appui arrière  
Différencier les rôles d'attaquant et de contre-attaquant

Description de la tâche : Garde → Toucher sans frapper au Signal visuel du partenaire le gant appuyé sur le tronc et ne pas se faire toucher en retour (remise) → retour en garde

Signal visuel : le gant arrière vient s'appuyer sur le tronc

Toucher la cible avec la main avancée et ne pas se faire toucher en retour

Le défenseur contre-attaque dès le contact sur sa cible, mais pas avant  
Et essaie de toucher l'épaule la plus proche



Se laisse toucher,  
puis touche

Cible dans le plan  
du tronc

## Duel avec rôles connus:

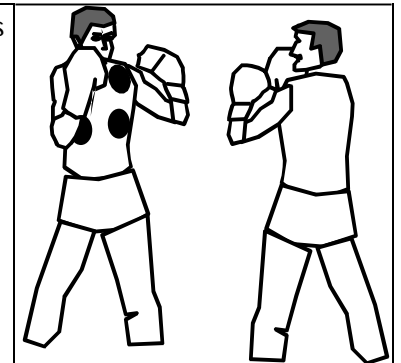
Duel en attaque - remise avec rôle connu à l'avance : 1 **attaquant connu** et 1 contre-attaquant ; alternance des rôles toutes les 3 attaques

### Les règles d'action

On touche et on se protège en reculant le tronc/bassin  
On ne protège pas sa cible (pas de blocage, pas de chassé, pas d'esquive)  
Observer pour déceler l'attaque  
Respecter la règle du duel

**Cible** : le tronc ou les épaules uniquement

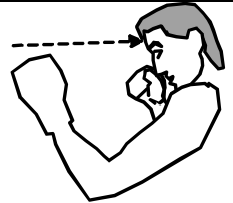
**Arme** : le gant avant uniquement



Duel en 3 attaques  
Remises

**Avec gants** «se laisser toucher au front» Contrôle des touches, prendre confiance dans son partenaire, dédramatiser le contact sur la face

<p><b>Les règles d'action</b></p> <p>Bras le long du corps, yeux fermés : se laisser toucher le front, les pommettes avec le gant avant</p> <p>Bras le long du corps, yeux ouverts : regarder son partenaire dans les yeux et se laisser toucher le front avec le gant avant</p>	<p><b>Se laisser toucher le front</b></p> <p><b>Bras détendus le long du corps</b></p>
--	--

<p><b>Les règles d'action</b></p> <p>Maintenir haut sa garde Garder des avant-bras toniques Rentrer le menton (« regarder au dessus ses lunettes »)</p> <p>1) Exercice « sensation-appréhension » <b>Description de la tâche :</b> à mon signal sonore, mon partenaire vient me toucher le front, les pommettes avec son gant, « j'encaisse » la touche en contractant mon cou -menton plaqué sur le larynx</p> <p>2) Duo : je me laisse toucher le front, tu te laisses toucher le front</p>	 <p>En garde Se laisser toucher le front <b>Ne pas protéger sa cible</b> <b>Ne pas avancer la tête</b></p>
---	---

« Je te touche, tu me touches »

<p><b>Les règles d'action</b></p> <p>Maintenir haut sa garde Garder des avant-bras toniques Rentrer le menton (« regarder au dessus ses lunettes »)</p> <p>Duo Au signal sonore « hop » je me laisse toucher 2 fois : le front puis les pommettes, puis tu te laisses toucher le front → retour en garde</p> <p>Duo Au signal sonore « hop » je me laisse toucher le front, tu te laisses toucher le front</p>	<p>Se laisser toucher et toucher</p> <p><b>Ne pas protéger sa cible</b></p> <p><b>Ne pas Chasser</b></p> <p><b>Ne pas esquiver</b></p>
--	--

## Avec gants

Ne pas se faire toucher au corps » par un direct

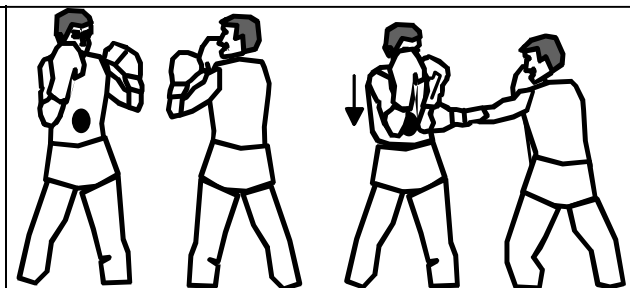
### Les règles d'action

Maintenir haut sa garde Garder des avant-bras toniques  
Rentrer le menton (« regarder au dessus ses lunettes »)  
Bloquer en serrant les coudes et en se « tassant » sur soi même

### Description de la tâche :

Se déplacer et Donner le signal sonore de l'attaque (hop!)

- Ne pas se faire toucher au corps en bloquant avec les avants bras l'attaque directe (du gant avancé gauche)



au signal sonore : « hop » => Bloquer

«Ne pas se faire toucher au front» par un direct

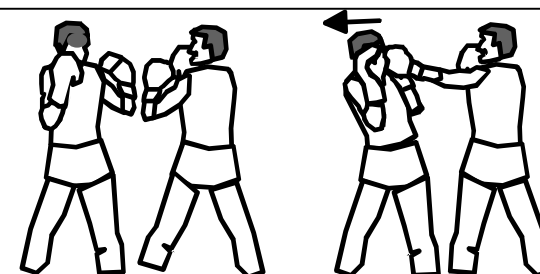
### Les règles d'action

Maintenir haut sa garde Garder des avant-bras toniques  
Rentrer le menton (« regarder au dessus ses lunettes ») => contraction du cou :  
Retrait arrière du tronc à l'arrivée du poing

### Description de la tâche :

Se déplacer et Donner le signal sonore de l'attaque (hop!)

- Ne pas se faire toucher au front en bloquant avec les gants l'attaque directe (du gant avancé gauche)



au signal sonore : « hop » => Bloquer

«Ne pas se faire toucher au front, puis au corps» par une série de 2 directs → retour en garde

Description de la tâche : Se déplacer et Donner le signal sonore de l'attaque (hop!) → Bloquer

---

«Ne pas se faire toucher au corps, puis au front» par une série de 2 directs → retour en garde

Description de la tâche : Se déplacer et Donner le signal sonore de l'attaque (hop!) → Bloquer

---

«Ne pas se faire toucher par une série de 2 directs sur des cibles au choix de l'attaquant

Description de la tâche : Se déplacer et Donner le signal sonore de l'attaque (hop!) → Bloquer

---

« Ne pas se faire toucher et toucher en remise » par un direct

Duo-duel

#### Les règles d'action

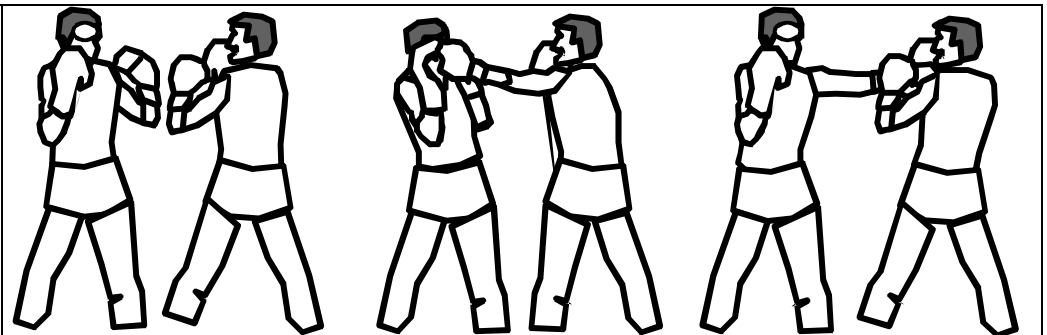
Revenir rapidement en garde après chaque attaque

Allonger le gant d'attaque et simultanément maintenir le gant de défense collé près du tronc

Protéger sa face derrière les gants tenus assez haut et rentrer le menton

Description de la tâche : Se déplacer et Donner le signal sonore de l'attaque (hop!)

- Attaque simple à la face
- Attaque simple au corps
- Série face - corps
- Série corps - face
  
- Série de 2 touches **non annoncées** (parmi les autorisées)



« Hop »

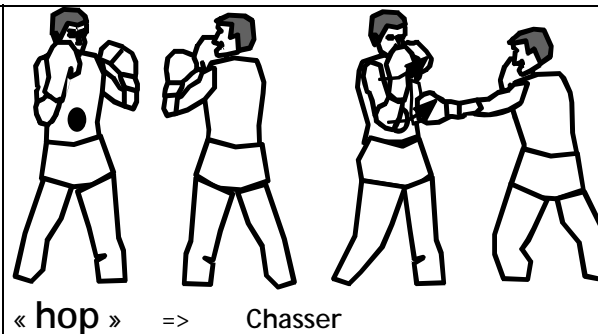
Retrait et Bloquer l' Attaque

Remise sur l'épaule

«Ne pas se faire toucher au corps » par un direct

**Les règles d'action**  
 Maintenir haut sa garde Garder des avant-bras toniques  
 Rentrer le menton (« regarder au dessus ses lunettes »)  
 Pour chasser dissocier nettement la ligne des épaules par rapport au bassin (tourner les épaules)

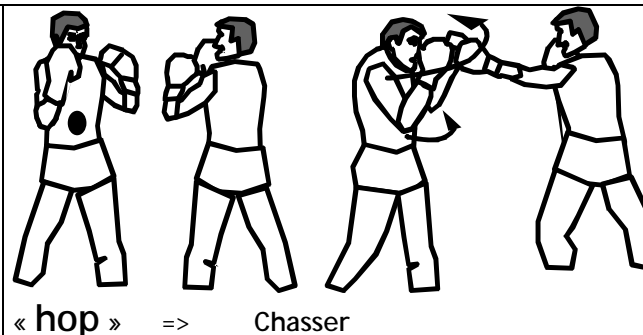
**Description de la tâche :** Se déplacer et Donner le signal sonore de l'attaque (hop!)  
 • Ne pas se faire toucher au corps en **chassant** avec les avants bras l'attaque directe (du gant avancé gauche)



«Ne pas se faire toucher au front» par un direct

**Les règles d'action**  
 Maintenir haut sa garde Garder des avant-bras toniques  
 Rentrer le menton (« regarder au dessus ses lunettes »)  
 Pour chasser dissocier nettement la ligne des épaules par rapport au bassin (tourner les épaules)

**Description de la tâche :** Se déplacer et Donner le signal sonore de l'attaque (hop!)  
 • Ne pas se faire toucher au front en **chassant** l'attaque directe (du gant avancé gauche)

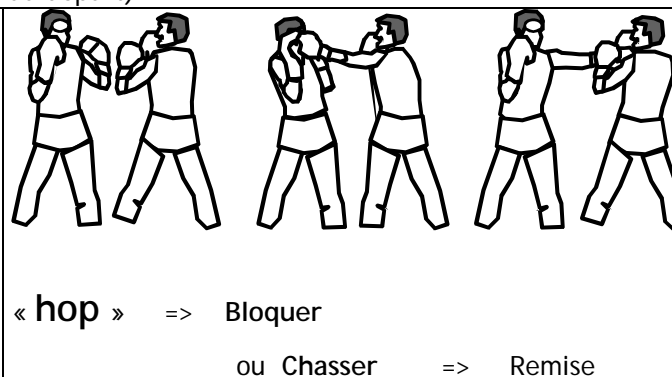


«Ne pas se faire toucher au front, puis au corps» : 1 série de 2 directs

« Ne pas se faire toucher au corps, puis au front » : 1 série de 2 directs

«Ne pas se faire toucher par 1 série de 2 directs sur 2 cibles au choix de l'attaquant (non prévues au départ)

Duo « ne pas se faire toucher et toucher en remise » par un direct



Duels : Assauts encadrés → Duel en 2 fois 3 à 5 attaques et/ou 30 à 45 sec d'Attaque + 30 à 45 sec de Défense  
Limite des séries : 2 touches ou 3 touches → « Stop » → retour en garde

#### Les règles d'action

Ne pas gaspiller ses attaques

Observer- venir à distance d'attaque - attaquer - rompre l'échange

Revenir rapidement en garde après chaque attaque

Avec arbitrage élève :

« stop » : arrêt des actions, recul d'un pas et remise en garde

« boxe » : reprise de l'action

En ATTAQUE-DEFENSE

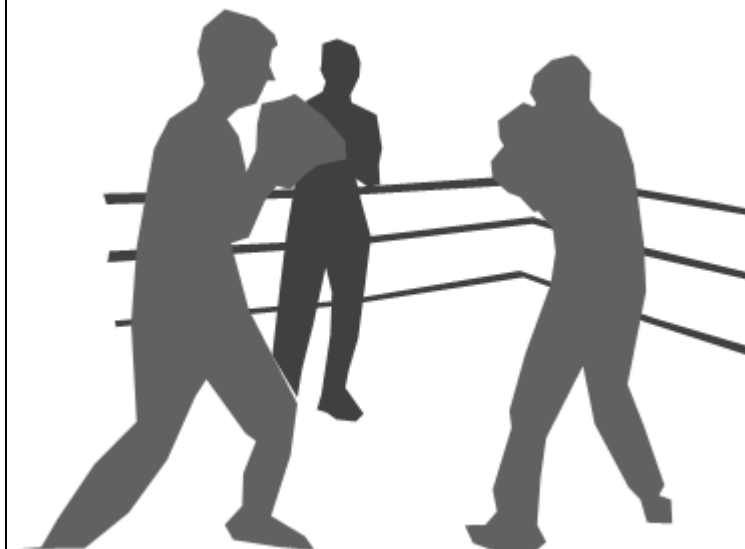
3 à 5 attaques avec rôle connu : 1 attaquant et un contre-attaquant, puis inversion des rôles (on totalise les points des deux rôles)

Deux cibles au choix le corps et le front (attention, danger si le niveau de maîtrise entre les deux adversaires est très déséquilibré)

Duel 30 sec d'attaque, puis 30 sec de défense et autorisation de contre-attaque en 1 touche

Duel 45 sec : sans rôle prévu : Victoire à 5 touches

Arbitre



Ring ou carré tracé au sol d'au moins 3 m x 3 m

Chasser ou Bloquer l'attaque, puis remise en direct  
... si possible

#### Evaluation possible :

« Performance » : nombre de touches réussies, valeurs différentes selon les cibles, 1 série 2 touches compte double

Maîtrise évaluée par des juges : Garde et retour en garde / contrôle des touches/ alternance observation-attaque / variété des attaques / respect des formes d'attaque autorisées

Arbitrage



Assaut à thème annoncé → 1 minute à 1 min 30 sec

Limite des séries : 2 touches ou 3 touches → « Stop » → retour en garde

#### Ce qu'il y a à apprendre: les règles d'action

Ne pas gaspiller ses attaques

Observer- venir à distance d'attaque - attaquer - rompre l'échange

Revenir rapidement en garde

#### Avec arbitrage élève :

« stop » : arrêt des actions, recul d'un pas et remise en garde

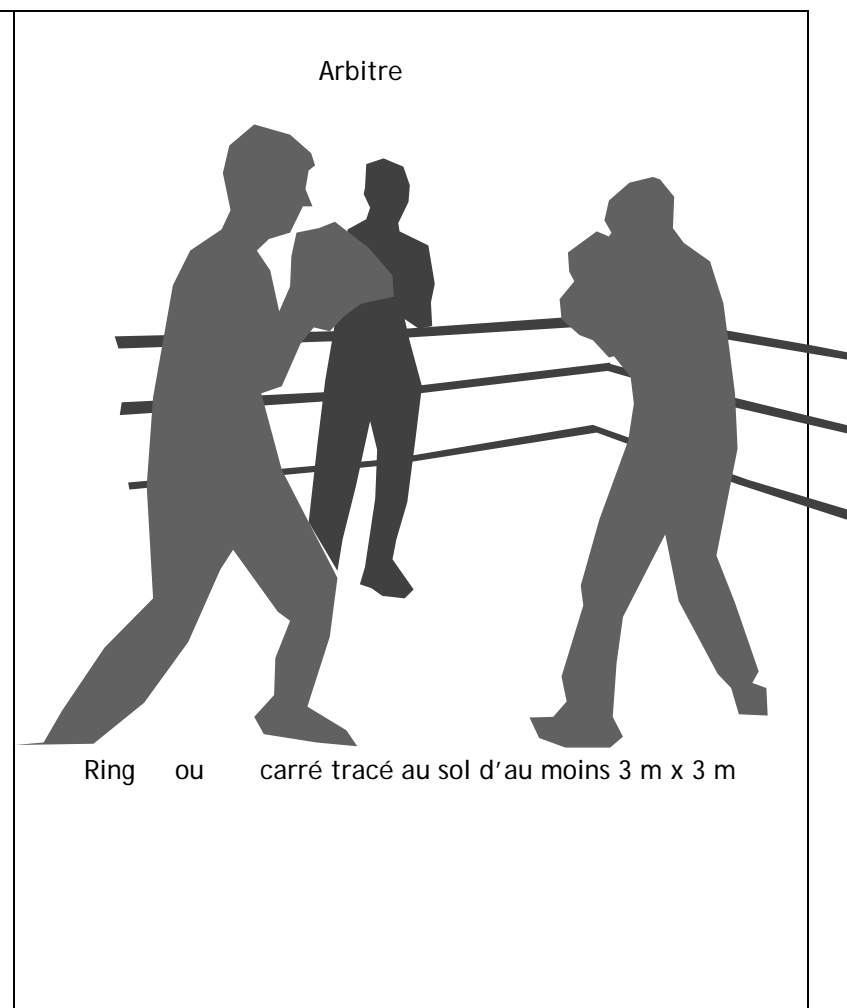
« boxe » : reprise de l'action

Duel 1 minute à 1 min 30 sec:

Formes d'attaque annoncées, marquant des points si elles sont réalisées

- Une série du poing avant (piston)
- Une série haute + basse
- Feintes du poing avant + 1 attaque poing avant
- Une série poing avant+ 1 attaque poing arrière
- Feintes du poing avant + 1 attaque poing arrière
- Une série 3 touches : 2 avant et 1 arrière

- Réussir 2 (ou 3) formes d'attaques différentes
- Réussir la forme d'attaque prévue en moins de 10 secondes (décompte à voix haute de l'arbitre pour un des deux boxeurs)



#### Evaluation possible :

« Performance » : nombre de touches réussies, valeurs différentes selon les cibles, 1 série 2 touches compte double

Maîtrise évaluée par des juges : Garde et retour en garde / contrôle des touches/ alternance observation-attaque / variété des attaques / respect des formes d'attaque autorisées

Arbitrage