

# APSA : boxe française CA4 PW

**AFL 2 du champ** : Se préparer et s'entraîner individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

## Apprend à se connaître

☆ *Se situer dans le rapport de force* → J'apprends à connaître mes points forts en BF au niveau :

- technique = mes "outils et moyens" pour parvenir à la plus grande efficacité gestuelle : mes armes efficaces, mon niveau possible des touches, mes cibles souvent atteintes, ma maîtrise des moyens de défense blocage-parade-esquive, ma gestion de la distance de touche, ma gestion de la puissance.

- tactique = mon "adaptation immédiate" au cours de l'assaut : utilisation appropriée des moyens de défense, technique de cadrage, techniques marquées en décalage, en débordement, enchaînement pieds-poings etc pour libérer des cibles (feinte), contre, feinte avec placement du spécial, remise et riposte, contre adaptés.

→ J'apprends à connaître mes points faibles = idem ci-dessus (à compléter)

☆ *Situer son engagement moteur et cognitif tout au long de l'opposition* → Je connais la gestion de mon engagement moteur et cognitif tout au long de l'assaut : (début, au cours de, fin) à partir de repères et ressentis précis : ex : physio = essoufflement, ressentis lactiques... cognitif = lucidité dans le choix des enchaînements de touches et dans l'utilisation des moyens de défense, placement régulier ou non du spécial, adaptation de la stratégie en cours d'action...

☆ *Situer son niveau de jeu et compétences (degrés de maîtrise)* → Je suis capable de me (re-) connaître dans des conduites typiques de tireur : ex : "Le tireur défenseur fuyant, le tireur attaquant imprécis, le tireur défenseur exclusif, le tireur escrimeur (1 touche), le tireur rusé adaptable, le tireur spécialiste adaptable". Chaque conduite ou niveau du tireur souligne les ressources (biomécanique, cognitive, décisionnelle, énergétique...) à développer pour progresser et permet de "se préparer" à l'entraînement.



Apprendre à se situer (niv de jeu, compétences, degrés de maîtrise, conduites typiques) permettra de faciliter les choix d'entraînement à envisager par l'élève.

## Faire des choix

☆ Avant, pendant et après l'opposition d'ordre TECHNIQ, TACTIQUES, STRATEGIQUES, énergétiques et psychologique → Je fais des choix prioritaires et pertinents en fonction de mes ressources et selon mon niveau de compétence (voir conduites typiques ci-dessus) d'ordre :

– technique : renforcement des coups de pied (distance, contrôle, précision), des coups de poing, des déplacements (base d'appuis), la garde...

- tactique : placer le spécial régulièrement, parer-riposter, contrer, enchaîner (pieds-poings, poings-pieds-poings..., décaler et déborder régulièrement pour toucher et éviter "l'accordéon", choisir des ripostes adaptées après avoir paré, varier les niveaux de touche (bas, haut, médian), esquiver remiser ou riposter, libérer des cibles, changer de rythme, cadrer pour placer son spécial...

- stratégique : sortir du COD, adapter sa distance de touche, varier les attaques et moyens de défense, se déplacer dans le sens opposé à la jambe arrière de l'adversaire, chercher la distance proche (entrer dans la garde), cadrer son adversaire...

- énergétique : maintenir son engagement sur les 2x1' de l'assaut, être capable de changer de rythme, récupérer activement entre 2 assauts, s'adapter physiquement à ses adversaires dans un tournoi.

## Se préparer

☆ Planifier l'organisation des actions choisies en fonction des échéances : Je me prépare en formalisant un projet d'entraînement clairement identifié (motif d'agir) en tant que tireur au niveau technique ou tactique ou énergétique :

-technique : rechercher l'efficacité des critères de réalisation de chaque touche pied ou poings (niveau mécanique, distance, armé, contrôle, équilibre du corps selon la base d'appuis), accepter la répétition et les conseils du sparing, travailler avec différents types d'opposition (coopération, semi opposition, opposition).

-tactique et stratégique : rechercher à s'adapter dans la réalité immédiate de l'opposition à partir d'un projet (voir ci-dessus ex : parer riposter, libérer des cibles en feintant ou en enchaînant...), accepter la répétition, travailler avec différents types d'opposition (coopération, semi opposition, opposition), faire varier les incertitudes (spatiales, événementielles, temporelles) avec le sparing.

- énergétique : varier les intensités des exercices (un ou plusieurs sparing), le temps de travail, les temps de récupération...

☆ Prendre en compte, considérer, analyser son adversaire (identifications points forts/points faibles) : J'identifie les points forts et faibles de mon ou mes adversaires pour me préparer à partir d'un ou des projets adaptés : ex : occuper la partie centrale de l'enceinte ou se déplacer autour de l'adversaire, rechercher le cadrage, changer de rythme... en multipliant les profils d'adversaires (taille de l'adversaire, son spécial, sa stratégie, ses déplacements, ses enchainements son profil attaquant ou défenseur riposteur...).

## Conduire et réguler ses efforts

☆ Réguler son action dans l'effort (à la hausse ou à la baisse en termes d'intensité), son engagement dans l'effort.

☆ Faire des choix, piloter, s'adapter en fonction des constats (observables, effets...) : je conduis et régule mes efforts en tant que tireur au niveau technique, tactique, stratégique et énergétique :

- se placer en situation d'opposition réelle en régulant le degré d'incertitude (faible à fort) : situation d'assaut contre différents tireurs selon le projet visé dans l'entraînement avec incertitude croissante acceptée ou non.

- utiliser des repères précis pour évaluer son entraînement : modification ou non des conduites typiques ou niveau de compétence du tireur ("*Le tireur défenseur fuyant, le tireur attaquant imprécis, le tireur défenseur exclusif, le tireur escrimeur (1 touche), le tireur rusé adaptable, le tireur spécialiste adaptable*"...)

- utiliser des observables plus spécifiques (faire intervenir un observateur + vidéo différée) en termes de fréquence : points marqués en pieds, enchainements d'au moins 2 techniques, combinaison d'enchainements variés (au min 3), utilisation de l'espace (central ou en périphérie, cadrage), ratio tentatives d'attaques/points marqués, respect de la distance de touche, respect de la puissance de touche, nombre d'avertissements de l'arbitre (puissance, distance), classement au sein de la poule des tireurs...

## Situation révélatrice des acquis :

Au cours de la séquence d'apprentissage, l'élève est amené à remplir son carnet d'entraînement. L'évaluation des acquis porte sur la réflexion sur le savoir se préparer et la mise en œuvre par le savoir s'entraîner. Le carnet d'entraînement doit être rempli au fur et à mesure de la séquence par l'élève. L'élève est guidé par une trame précise avec des repères pour mettre en œuvre son projet d'entraînement de type ERPC. **DIFFERENCIATION** : L'élève peut également réaliser sa trame seul pour organiser sa réflexion.

① *Constat initial sur son degré de maîtrise en BF* (Prise d'informations, ressentis, repères extérieurs, scores parlants, observateurs extérieurs (élèves, enseignant), analyse vidéo) Ce constat peut être établi en utilisant la grille des conduites typiques en BF pour faciliter les choix (ex : [Le tireur attaquant imprécis : j'attaque dans le vide](#))

② *Détermination du projet d'entraînement*. Ce projet peut être décliné sous la forme d'un ou plusieurs objectifs. La cohérence du projet doit être validé par l'enseignant au regard du constat initial. **DIFFERENCIATION** : Une liste de projets d'entraînement établi par l'enseignant peut servir à guider les élèves (ex : [réussir à enchaîner des attaques pieds-poings en étant à distance de touche](#)) Les élèves devront rechercher la cohérence entre le choix du projet d'entraînement et les constats initiaux (conduites typiques ou degré de maîtrise de la compétence).

③ *Mise en œuvre du projet d'entraînement* : L'élève réinvestit dans un premier temps des situations, routines, exercices de la leçon d'EPS. A travers les 3 degrés d'opposition (coopération, semi opposition, opposition), l'élève modifie 1 paramètre de la situation pour cibler son objectif avec cohérence (ex : [DISTANCE DE TOUCHE \(aspect technique\) / OPPORTUNITE DE TOUCHE \(aspect tactique\)](#) : [travail en coopération sur fouetté type suiveur-suivi, puis sur cibles fixes \(bas-haut\), puis sur cibles changeantes, puis seul avec repérage des cibles libres...Idem avec les autres touches pieds, poings puis enchaînement dans les 3 degrés d'opposition](#)). **DIFFERENCIATION** : L'enseignant aide à l'élaboration de situations lorsque le thème choisi par l'élève n'a pas été traité lors des séances d'EPS.

④ Bilan : L'élève fait ou non le constat des progrès réalisés et des nouvelles compétences acquises en utilisant des repères précis pour éviter de biaiser l'interprétation (ex : [DISTANCE DE TOUCHE : le ratio touches / tentatives de touches augmente](#)). La notion de répétition doit être présente au cours de la démarche expérimentale de l'élève et doit apparaître tout au long de la séquence d'apprentissage. Les transformations motrices ne peuvent avoir lieu sur un temps de travail court.

## Evaluation en 4 degrés

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Le constat initial n'est pas cohérent ni justifié par l'élève et doit être établi par l'enseignant.</p> <p>Le projet d'entraînement cohérent est défini par l'enseignant.</p> <p>Les exercices choisis dans la leçon d'EPS sont inadaptés au projet d'entraînement. Les conseils de l'enseignant ne sont pas suivis par l'élève.</p> <p>L'entraînement est discontinu, plusieurs projets sont abordés sans cohérence au cours de la séquence sans remise en cause de l'élève.</p> <p>Le bilan est absent ou incomplet et ne permet pas de faire des liens entre le projet d'entraînement et sa mise en œuvre. Aucune justification des progrès ou de l'absence de progrès n'apparaît.</p>	<p>Le constat initial est justifié par l'enseignant (aide totale).</p> <p>Le projet d'entraînement cohérent est défini par l'enseignant et l'élève.</p> <p>Les exercices adaptés issus de la leçon d'EPS sont réinvestis. 1 paramètre (ou 2) de l'entraînement est modulé pour s'adapter au projet par l'enseignant.</p> <p>La continuité de l'entraînement est justifiée par l'élève mais n'est pas établie d'une leçon à une autre. L'enseignant relance l'élève à chaque leçon.</p> <p>Le bilan est lacunaire et imprécis. La continuité entre les séances n'apparaît pas. La démarche expérimentale et les repères précis n'apparaissent pas.</p>	<p>Le constat initial est cohérent et justifié par l'élève et par l'enseignant (aide-guidage).</p> <p>Le projet d'entraînement cohérent est clairement défini par l'élève et l'enseignant.</p> <p>Les exercices adaptés issus de la leçon d'EPS sont réinvestis. 1 paramètre (ou 2) de l'entraînement est modulé pour s'adapter au projet par l'élève.</p> <p>La continuité de l'entraînement est justifiée et établie d'une leçon à une autre.</p> <p>Le bilan met en œuvre la nécessaire continuité de l'entraînement (répétitions) et utilise des repères précis pour justifier les progrès ou non.</p>	<p>Le constat initial est cohérent et justifié par l'élève seul.</p> <p>Le projet d'entraînement cohérent est clairement défini par l'élève.</p> <p>Les exercices adaptés issus de la leçon d'EPS sont réinvestis mais l'élève propose également des exercices créés par lui-même en modifiant des paramètres de l'entraînement.</p> <p>La continuité de l'entraînement est justifiée et établie d'une leçon à une autre.</p> <p>Le bilan met en œuvre la nécessaire continuité de l'entraînement (répétitions) et utilise des repères précis pour justifier les progrès ou non. Le bilan met en avant une prise de distance par rapport aux résultats obtenus et propose un ou plusieurs axes futurs d'entraînement justifiés.</p>

## Pédagogie

- Socio-constructivisme : Favoriser les groupements différents (de tutorat, de besoin, affectifs, de niveau...) pour faciliter l'observation, la mise en œuvre de l'entraînement, les conflits socio-cognitifs.
- Instaurer un climat de maîtrise en faisant entrer les élèves dans une logique d'assaut codifié et sécurisé.
- Alternier entre une pédagogie légèrement « directive » pour montrer et faire vivre les situations authentiques dans un premier temps et une pédagogie de la « régulation et différenciée » en fonctions des groupes de besoin.
- Laisser de la place pour l'apprentissage en mode essais-erreurs, orienter, répéter.
- Orienter vers des formes d'opposition les plus proches possibles de l'assaut afin de garantir une incertitude qui doit être graduée selon le projet, le moment dans la séquence et le niveau de maîtrise des élèves.
- Proposer des confrontations privilégiant le plus possible des rapports de force équilibrés.
- Aborder les situations en jouant sur les niveaux d'incertitudes spatiales (d'où cela part et arrive ?), temporelles (quand cela va-t-il être déclenché) et événementielles (arme et segment ?).