

CA: 4

APSA : BOXE FRANCAISE PW

Effets ou repères de performance

En général, lors de mes assauts contre différents adversaires :

- Je recule, me déplace toujours en périphérie de l'enceinte, subis l'assaut et touche peu ou pas du tout,
- Je fais des tentatives d'attaques, j'avance mais touche la plupart du temps dans le vide,
- Je me fais peu toucher, je pare ou j'esquive mais je ne cherche pas à toucher mon adversaire,
- Je suis d'abord défenseur puis attaquant et je cherche à toucher avec une seule touche,
- Je m'adapte à mon adversaire en parant ou en esquivant et j'utilise la riposte, la remise ou le contre à partir d'enchainements (1 ou 2),
- Je cherche à déstabiliser mon adversaire et j'utilise ses points faibles, feinte pour placer mes enchainements.

Ressentis

Je suis :

- *un tireur défenseur fuyant,*
- *un tireur attaquant imprécis,*
- *un tireur défenseur exclusif,*
- *un tireur escrimeur (1 touche),*
- *un tireur rusé adaptable,*
- *un tireur spécialiste adaptable.*

**Paramètres
sur lesquels
pourra
« jouer »
l'élève**

- Variété des touches : pieds, poings, segments arrière-avant, hauteur des touches,
- Degré d'incertitudes temporelle, spatiale, événementielle,
- Degré d'opposition : coopération, semi-opposition, opposition,
- Réalisation d'enchaînements pieds, poings,
- La maîtrise de la puissance dans l'enchaînement des touches,
- Les morphologies variées des adversaires,
- La variation et l'adaptation des moyens de défense,
- La gestion des ressources avec l'intensité et le nombre des assauts (enchaînement de plusieurs assauts pour réguler l'engagement dans l'effort, adaptation au score),
- La qualité d'exécution des touches (critères de réalisation, distance, armé, contrôle),
- La prise d'informations sur l'adversaire (cibles potentielles, identification du spécial, identifications des enchaînements récurrents...),
- La fréquence des actions positives dans sa boxe par la recherche de décalage, débordement, cadrage, contre,
- Le développement des ressources et déterminants de la performance par l'entraînement (musculature, course, assaut, assouplissement...) : vitesse, souplesse, endurance, coordination, explosivité.

**Causes
ou registres
de
régulation
de soi**

Les causes sur le plan :

- technique / mécanique : réalisation des touches pieds, poings - coordination des enchainements
- tactique : choix inadaptés dans mes déplacements, enchainements, l'application immédiate de ma stratégie
- cognitif : méconnaissance des règles, incompréhension de la logique de l'activité, difficulté à visualiser les attentes et les exigences de l'activité (ex boxe escrime uniquement pour certains)
- affectif : maîtrise des émotions, peur de faire mal et de se faire mal, ressentis inadéquates
- énergétique : gestion de l'engagement moteur lors des assauts, gestion des temps de récupération dans l'assaut et entre les assauts
- perceptif : prises d'informations limitées, absence d'anticipation
- relationnel : capacité ou non à travailler en groupe pour progresser, à observer, à conseiller
- etc