



BOXE

BP JEPS APT

Bloc de compétence :

Objectif du cours :

Identifier et maîtriser une activité physique sportive

Moyens :

Boxe

Prérequis :

Habilité motrice de base

Compétences transversales :

Public
Sécurité
Nomenclature de base du rôle de l'éducateur

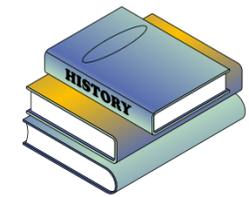
Évaluation du bloc :

Le : Semaine 7

Par : Floriane DA SILVA

ORIGINE DE LA BOXE

▶▶▶ La Boxe Anglaise est un duel de percussion codifié.



La boxe moderne est apparue au XIX^{ème} siècle, elle prend cependant racines plusieurs millénaires en amont de cela, dans la Grèce antique.

Paul Rousseau devient le premier président de la Fédération, poste qu'il occupera de 1903 jusqu'en 1940. Suite à la création de la Fédération, de grandes rencontres de boxe anglaise sont organisées, notamment à la Grande Roue et au Cirque de Paris.

20 janvier 2005, l'agrément du Ministère chargé des sports. Elle est reconnue d'utilité publique par décret du 16 mai 2011. La Fédération française de boxe (FFBoxe)



Le boxeur ne peut frapper qu'en restant dans un face-à-face, avec des surfaces de frappe autorisées, sur des cibles autorisées, dans un espace défini, pendant un temps imposé.



LOGIQUE INTERNE

Sport d'opposition en un contre un où deux adversaires s'affrontent avec des gants de boxe, dans une zone délimitée (le ring), afin de toucher une cible déterminée sur l'adversaire (tête, corps).

➤ L'objectif de la boxe anglaise est de vaincre son adversaire en utilisant **uniquement ses poings**, dans le cadre d'un combat réglementé et surveillé.

La boxe anglaise, souvent simplement appelée "boxe", est un sport de combat qui met l'accent sur la technique, la vitesse, la puissance et la stratégie



La différence majeure entre la **boxe française** et la **boxe anglaise** sont les parties du corps utilisées pour se battre.

Si comme Mohamed Ali ou Rocky Balboa vous ne pouvez compter que sur **vos poings en boxe anglaise**, la boxe française se pratique avec les poings et les pieds.



MATÉRIEL

1. *Des gants de boxe* : Les gants de boxe sont essentiels pour protéger vos mains et celles de votre partenaire pendant l'entraînement. Choisissez des gants de bonne qualité et de la bonne taille (adapté à l'âge).

2. *Tenue de sport*

Facultatif :

Équipement de frappe

Ring

Casque

Protège dent

Bandage boxe

L'éducateur sportif APT est libre d'utiliser tout matériel(s) dont il a besoin : plots, frites, cerceaux, ballon, balle de tennis... à partir du moment où il garanti la sécurité de son public.





RÈGLES

- Rounds de 3 minutes et 1 minute de repos entre les rounds
- 12 Rounds
- Plusieurs catégories de poids existent
- Le K.O est autorisé : si le combattant ne se relève pas avant les 10 secondes (décision par l'arbitre) il perd le combat
- Le combat se déroule sur un ring
- Seulement deux combattants par combats
- Respect des zones à toucher sur l'adversaire

→ 3 RÈGLES FONDAMENTALES

- Respect des zones à toucher sur l'adversaire
- Respect de la zone de combat (ne pas sortir du ring)
- Pas de K.O en initiation / deux adversaires





HABILITÉS MOTRICES

Agilité : L'agilité permet aux boxeurs de **changer rapidement de direction, d'éviter les coups** de l'adversaire et de créer des angles d'attaque pour les contre-attaques.

Coordination œil-main : La coordination œil-main est essentielle en boxe, car elle permet aux boxeurs de frapper avec **précision et de contrôler la distance entre eux et leur adversaire.**

Vitesse (habilité physique) : La vitesse est un atout majeur en boxe.

Des coups **rapides et précis** peuvent surprendre l'adversaire et créer des ouvertures pour des combinaisons de frappes efficaces.

Précision : La précision des coups est cruciale en boxe pour toucher l'adversaire au **bon endroit** et maximiser l'efficacité des frappes.

Équilibre : Un bon équilibre permet aux boxeurs de **rester stables et bien positionnés** pour lancer des attaques et pour esquiver les coups de l'adversaire.





HABILITÉS MOTRICES

Réactivité : La réactivité est essentielle en boxe pour être capable de lire les mouvements de l'adversaire et de **réagir rapidement en conséquence**.

Mobilité : Les boxeurs doivent être capables de se **déplacer rapidement et avec fluidité** sur le ring pour se positionner de manière stratégique et pour éviter les coups de l'adversaire.

Endurance : La boxe est un sport exigeant sur le plan physique, et les boxeurs ont besoin d'une **bonne endurance** pour maintenir leur intensité tout au long du combat.

Pieds-poings coordination : Les boxeurs doivent être capables de **combiner** habilement les mouvements de leurs pieds (appuis) avec leurs frappes pour créer des opportunités d'attaque et pour maintenir une distance efficace vis-à-vis de l'adversaire.

Adaptabilité : Être capable de s'adapter rapidement aux mouvements et aux actions de l'adversaire est essentiel en boxe. Les boxeurs tactiquement habiles sont flexibles et peuvent **ajuster leur plan** de match en fonction des changements de situation sur le ring.





HABILITÉS TACTIQUES

Analyse de l'adversaire : Les boxeurs tactiquement habiles observent et **analysent leur adversaire** pour comprendre son style de boxe, ses points forts et ses faiblesses. Cette analyse leur permet de développer des stratégies adaptées pour contrer les tactiques de leur adversaire.

Gestion de la distance : La distance entre les boxeurs est cruciale en boxe. Les boxeurs tactiquement habiles savent comment gérer la distance **pour maintenir l'adversaire à portée de frappe tout en évitant ses coups.**

Défense - Esquive : Une bonne défense est essentielle en boxe. Les boxeurs tactiquement habiles savent comment **esquiver, bloquer et parer les coups** de l'adversaire pour **minimiser les dégâts et pour trouver des ouvertures pour contrer.**

Contre-attaque : Les boxeurs tactiquement habiles sont efficaces pour contre-attaquer, en profitant des **erreurs de l'adversaire et en lançant des frappes précises et puissantes en réponse.**

Utilisation des angles : Les boxeurs tactiquement habiles utilisent **les angles** pour créer des ouvertures et des opportunités d'attaque, en évitant les lignes droites prévisibles de l'adversaire.

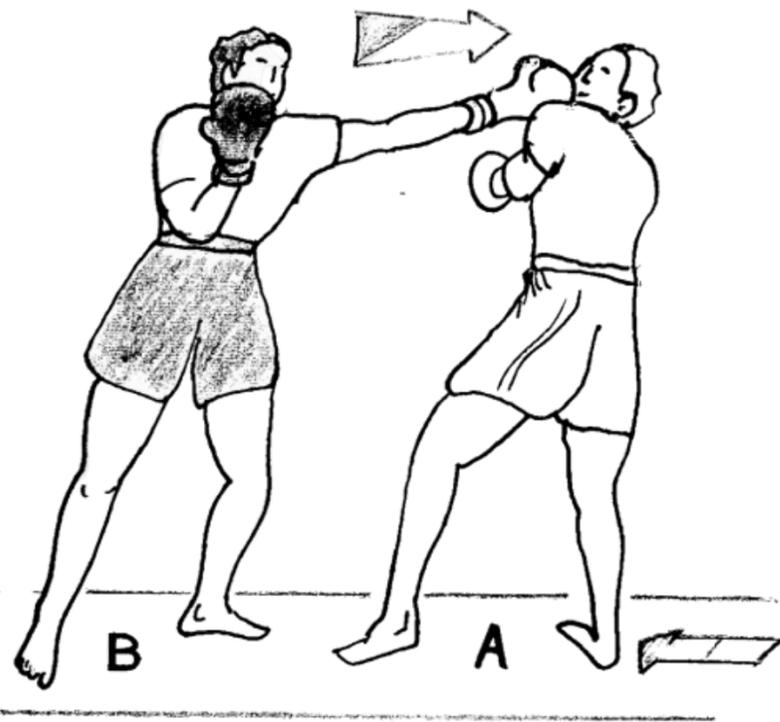
Contre-stratégie : En fonction des mouvements de l'adversaire, les boxeurs tactiquement habiles mettent en place des contre-stratégies pour **contrer les points forts de l'adversaire et exploiter ses faiblesses.**

Gestion de l'énergie : La boxe est un sport exigeant sur le plan physique, et les boxeurs tactiquement habiles **gèrent leur énergie** de manière judicieuse pour être performants tout au long du combat

Rompre la distance de garde



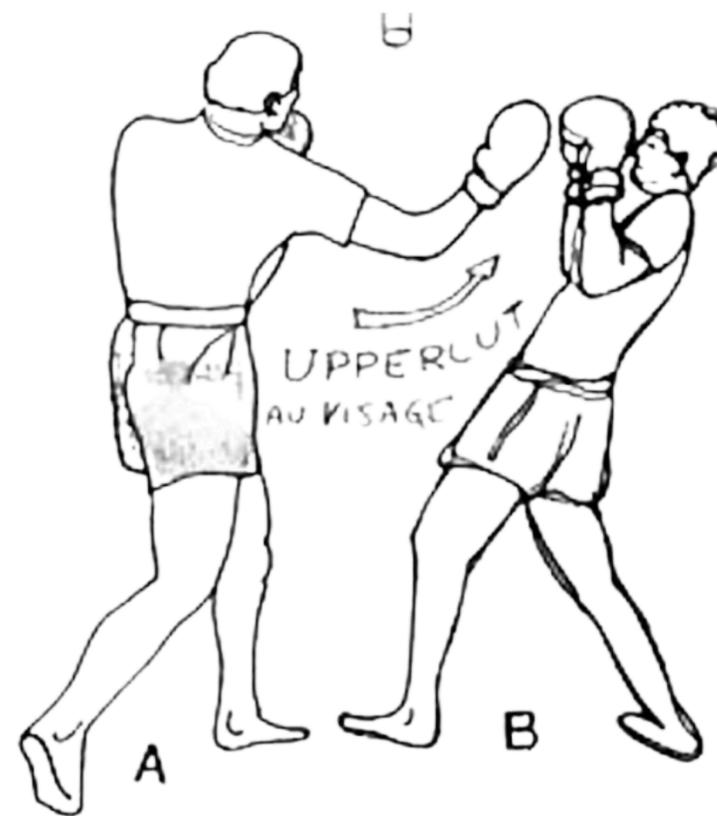
➔ **TECHNIQUES D'ATTAQUE**



**DIRECT BRAS AVANT
JAB**



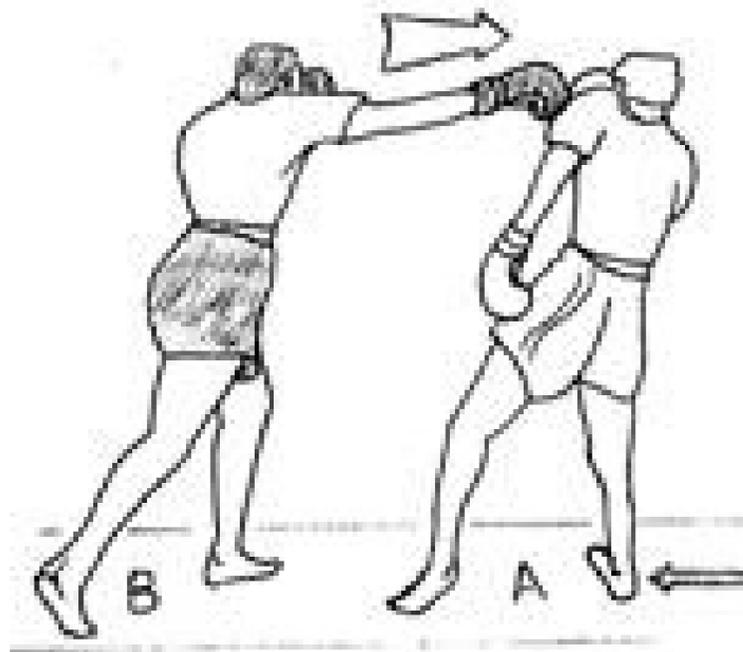
CROCHET



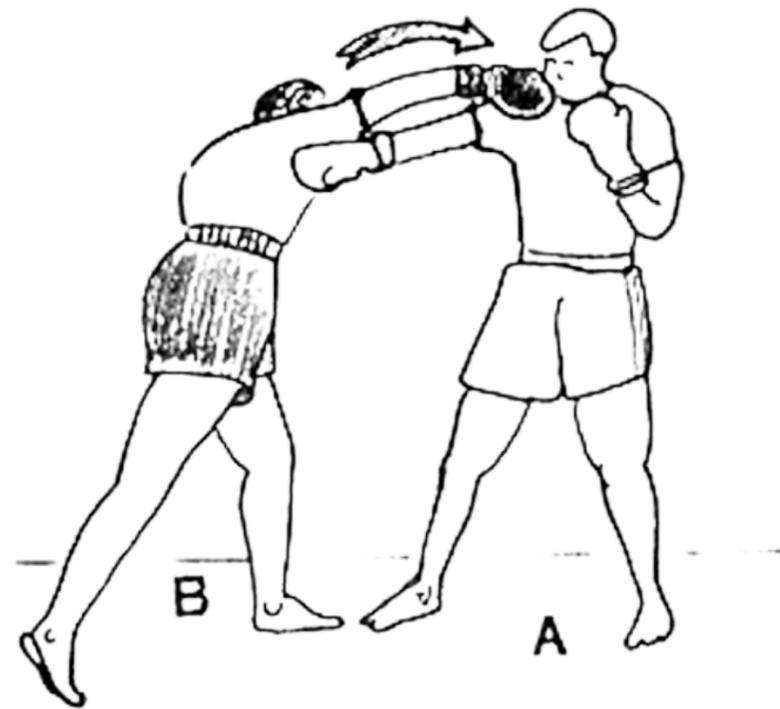
UPPERCUT



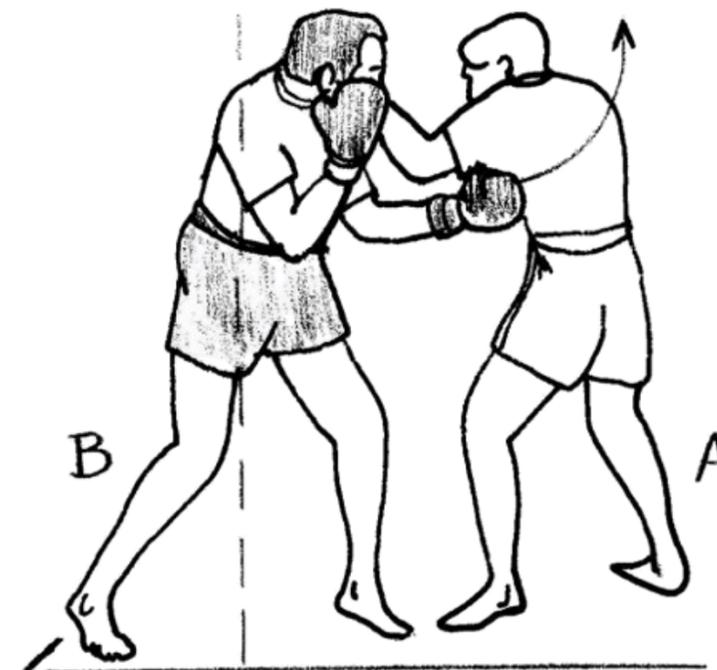
➔ **TECHNIQUES D'ATTAQUE**



**DIRECT LONG BRAS
ARRIÈRE (CROSS)**



CROSS PLONGEANT



DIRECT COURT



➔ TECHNIQUES DE DÉFENSE

La garde : Une bonne garde est nécessaire pour se protéger, elle permet de protéger les parties du corps. De préparer son attaque. La garde permet au boxeur de réduire sa vulnérabilité en exposant le moins possible son corps.

L'esquive

Les esquives sont extrêmement utiles en défense car elle obligent l'adversaire à manquer son coup de poing et à s'exposer à votre contre. Une esquive bien exécutée nous met en position de frapper fort et efficacement.

Le déplacement

Le mouvement d'un boxeur peut servir à la fois pour frapper et pour se défendre. Il doit contrôler ses mouvements ainsi que ceux de son adversaire sur le ring de boxe. Un mauvais déplacement peut nous mettre en danger. En revanche, il peut nous aider à nous protéger en sortant de la zone de notre adversaire.

Le blocage

Dans une salle de boxe, la première compétence de défense que vous apprenez est le blocage. Pour ce faire, vous devez serrer vos gants de boxe à lacets ou scratch et vos coudes pour bloquer les frappes. L'inconvénient de cette garde est qu'elle masque fréquemment la vue du boxeur.

La feinte : Une feinte est une fausse attaque qui vise à tromper l'adversaire et à le déséquilibrer, créant ainsi une opportunité pour une attaque réelle.



PLACEMENT

Position des pieds :

Placez votre pied gauche devant (pour les droitiers) ou votre pied droit devant (pour les gauchers) en direction de votre adversaire.

Vos pieds doivent être écartés d'environ la largeur de vos épaules.

Gardez le poids du corps réparti uniformément sur vos deux jambes.

Position du corps :

Fléchissez légèrement les genoux pour maintenir une bonne stabilité.

Inclinez légèrement le haut de votre corps vers l'avant au niveau de la taille.

Gardez votre dos droit et vos épaules détendues.

Position des bras et des mains :

Gardez vos mains levées au niveau de votre visage, près de vos joues, pour vous protéger.

Les coudes doivent être fléchis pour former une barrière protectrice devant votre visage.

Vos poings doivent être fermés, les pouces à l'extérieur, prêts à lancer des coups.



→ FINALITÉS ÉDUCATIVES

Respect : Les boxeurs apprennent à respecter leur entraîneur, leurs adversaires, les règles du sport et les décisions des arbitres.

Gestion du stress : La compétition en boxe peut être stressante, et les boxeurs apprennent à gérer leur stress et leurs émotions pour rester concentrés et performants sur le ring.

Confiance en soi : En améliorant leurs compétences et leurs performances, les boxeurs développent une confiance en eux et une estime de soi accrues.

Esprit d'équipe : Même si la boxe est souvent considérée comme un sport individuel, de nombreux boxeurs s'entraînent en équipe et développent un esprit de camaraderie avec leurs coéquipiers.

Gestion de l'échec : La boxe enseigne aux boxeurs à faire face à l'échec, à tirer des leçons de leurs défaites et à revenir plus forts pour continuer à progresser.

Résolution de problèmes : Les boxeurs doivent constamment s'adapter et trouver des solutions pendant les combats, ce qui améliore leur capacité de résolution de problèmes.

Contrôle de soi : La boxe enseigne aux boxeurs à contrôler leurs émotions et à rester calmes et concentrés dans des situations stressantes.



→ EXEMPLE DE CYCLE

Objectif du cycle

E.C de s'organiser tactiquement avec un enchaînement de coup pour gagner le combat.

Finalités éducatives

E.C de prendre confiance et maîtrise de soi

Exemple de cycle (6 séances) :

Séance 1 : EC de se familiariser avec la discipline et les coups de bases (**Direct, Crochet, Uppercut**)
E.C de chercher et maintenir son équilibre

Séance 2 : EC de bloquer, arrêter un coup

Séance 3 : EC de se déplacer, être mobile, esquiver (répartir ses efforts)

Séance 4 : EC de pied d'appuis - poings coordination

Séance 5 : EC d'enchaîner des coups (combinaison)

Séance 6 : E.C de s'organiser tactiquement avec un enchaînement de coup pour gagner le combat.

