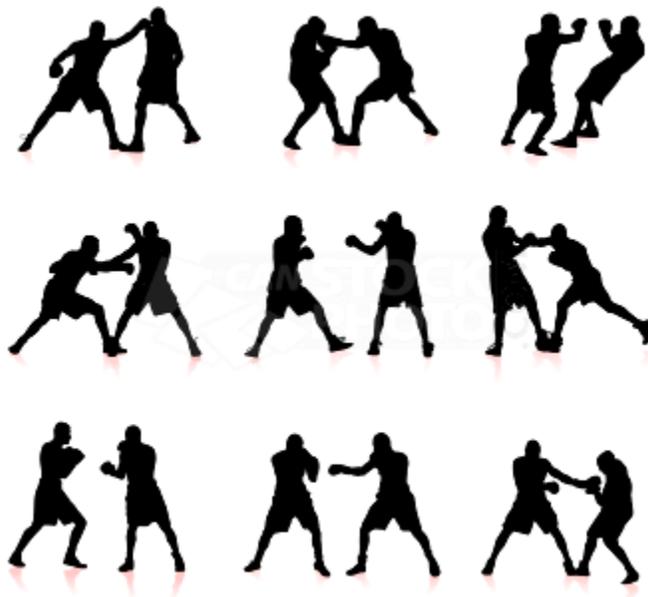


# Enseigner la BOXE EDUCATIVE



*Un dossier de S.TINAYRE, Conseillère Pédagogique EPS  
Avec l'aide technique de F.MERGER, Professeur des écoles et Entraîneur de boxe  
et la participation d'A.BESSE, Professeur des écoles, et sa classe.*



*Ce document est accompagné d'un DVD présentant quelques situations de base filmées en entraînement de boxe avec F.MERGER ainsi qu'un extrait de combat en championnat du monde entre le Français Hassam N'Dam devenu champion WBA par interim des poids moyen en battant aux points le Georgien Avtandil Khurtsidze.*

# Enseigner la BOXE EDUCATIVE

Un dossier de S.TINAYRE, Conseillère Pédagogique EPS  
Avec l'aide technique de F.MERGER, Professeur des écoles et Entraîneur de boxe  
et la participation d'A.BESSE, Professeur des écoles, et sa classe.



## 1. Un regard sur l'APS

Travail préparatoire en classe pour mieux connaître l'activité et sortir des clichés

### ↳ Collecter les représentations

- ✓ Sport violent et dangereux
- ✓ Bagarre de rue
- ✓ Sport masculin

### ↳ Se documenter

- ✓ Ouvrages
- ✓ Internet (autres formes de boxe : féminine, loisirs, éducative, forme...)
- ✓ Images

### ↳ Etudier

Vidéo de combat

<b>Le dispositif</b>	le ring	Taille cordes
	les acteurs	boxeurs arbitre juges soigneur coach
	les tenues	chaussures légères lacées short flottant
	le matériel du boxeur	gants casque protections : protège-dents, coquille, protège-poitrine...
	l'attitude du boxeur	placement déplacements défense coups regard
<b>Le déroulement</b>	le match	le cérémonial le round l'entre-round

### ↳ Synthétiser/Formaliser

- ✓ Fiche synthétique de l'APS
- ✓ Affichages
- ✓ Textes descriptifs, injonctifs, informatifs...

### ↳ Aller plus loin

Etude d'ouvrages de littérature de jeunesse

- ✓ "La boxe du grand accomplissement" JF Chabas EDL
- ✓ "Angélique boxe" Richard Couaillet, Actes Sud Junior (*adolescents*)
- ✓ "Le ring de la mort" JJ Greif, Medium (*liaison avec Histoire Shoah*)

## 2. Un projet d'apprentissage

Définir ensemble une pratique scolaire locale possible dans l'esprit de l'APS

### ↳ Ses objectifs

#### **Activité d'opposition duelle**

- ✓ Accepter la confrontation
- ✓ Etre capable de toucher son adversaire
- ✓ Etre capable d'éviter les touches
- ✓ Respecter le cadre réglementaire
- ✓ Respecter son adversaire
- ✓ Se respecter soi-même
- ✓ Gérer un effort physique
- ✓ Se repérer dans l'espace
- ✓ Adopter des techniques et tactiques pertinentes

### ↳ Ses règles

- ✓ Ne pas faire mal à son adversaire
- ✓ Etre sanctionné pour tout comportement violent
- ✓ Surface de touche du poing définie
- ✓ Cibles définies
- ✓ Commandements de l'arbitre
- ✓ Règlement

### ↳ Son dispositif

- ✓ L'équipement réglementaire
- ✓ La surface de combat
- ✓ L'Arbitrage
- ✓ Le jugement
- ✓ La comptabilisation des points
- ✓ Le timing

Découvrir une pratique existante : la Boxe Educative Assaut

Règlement UNSS

### 3. Préparer un module d'apprentissage

#### ↳ Séances préparatoires en classe

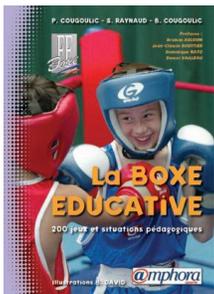
cf parties 1 et 2

#### ↳ Découverte du schéma de séance

- ⊕ Mise en disposition, échauffement
- ⊕ Ateliers techniques ou Jeux préparatoires
- ⊕ Assauts à thèmes
- ⊕ Etirements

#### ↳ Contenu des séances

- ⊕ Thématique contrôle de soi, cadre règlementaire
  - Maîtriser les touches
  - Toucher avec la partie autorisée des poings
  - Accepter les touches
  - Respecter le face à face
  - Ne pas baisser la tête
  - Ne pas se limiter à une protection stérile
  - Connaître et respecter le règlement
  - Arbitrer
  - Juger
- ⊕ Thématique préparation de l'attaque
  - Toucher à coup sûr du poing avant gauche
  - Toucher à coup sûr du poing avant droit
  - Toucher à coup sûr du poing arrière gauche
  - Toucher à coup sûr du poing arrière droit
- ⊕ Thématique Attaque
  - Toucher en variant ses poings d'attaque
  - Toucher en variant ses cibles
  - Toucher sur enchaînement 2 touches
  - Toucher sans se faire toucher
- ⊕ Thématique Défense
  - Savoir défendre avec ses déplacements
  - Savoir défendre avec ses membres supérieurs
  - Savoir défendre en esquivant
- ⊕ Thématique Contre-attaque
  - Ne pas se faire toucher
  - Toucher en contre-attaque
- ⊕ Thématique Contre (plus expérimentés)
  - Ne pas se faire toucher
  - Toucher en contre
- ⊕ Combat
  - Réinvestir ses acquis dans des combats à contrainte
  - Réinvestir ses acquis dans des combats libres



#### ↳ Evaluation

- Auto-évaluation
- Co-évaluation
- Fiche de suivi

#### ↳ Ressources

- "La boxe éducative : 200 jeux et situations pédagogiques" FFBoxe Amphora Sports (Cougolic, Raynaud)
- Règlement Boxe Educative Assaut, FFBoxe, UNSS
- Dossiers pédagogiques

## 4. Vers une progressivité des apprentissages

<h1 style="margin: 0;">BOXE EDUCATIVE ASSAUT</h1> 	
OBJECTIF GENERAL Programmes 2008	Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement
SOCLE COMMUN	Piliers 6 et 7 <b>Compétences sociales et civiques, accès à l'autonomie</b> -Respecter les autres et soi-même -Comprendre les notions de droit et de devoir et savoir les mettre en application (arbitrage, jugement) -Coopérer avec un ou plusieurs camarades (duo, partenariat, entraide technique) -Respecter les consignes simples en autonomie -Prendre des risques calculés, peser les conséquences de ses actes
PROGRESSION	13 séances ou plus
LIEUX	Espace ouvert pouvant être découpé en rings Salle de boxe Salle de Classe (séances décrochées)
MATERIEL	Gants, casques, flags, cerceaux, cordes à sauter, chasubles (5x4 couleurs), plots, sifflets, crayons, planchettes, chronomètres...

Les élèves vont travailler dans différentes situations, des **ateliers techniques**, des **duos** (coopération technique pour se faire progresser mutuellement) et des **duels** (affrontement). Ces deux derniers dispositifs requièrent la **présence d'un tiers arbitre ou observateur**. Un fonctionnement par **groupes de 3 ou 4** est donc recommandé.

① et ② sont les boxeurs. Les rôles doivent être alternés plusieurs fois pour une même situation.

	Séance en classe	
	Séance en salle de sports	
	<b>CONTENU</b>	<b>DISPOSITIF</b>
Séance A	<b>Qu'est ce que la boxe ?</b> -Collecter les représentations de l'activité -Faire le point sur les connaissances. -Se documenter (lecture d'images, de documents, de vidéos...) <b>-Elaborer un premier jet du projet d'apprentissage</b> -Produire une fiche documentaire -Produire un premier règlement	Documents Photos Vidéo Utilisation du TBI Internet (sites pré-sélectionnés)  Travail oral collectif Travail écrit individuel ou en groupe
Séance 1	<b>Mise en disposition</b> <b>-Découvrir le cadre d'action et le matériel</b> <b>-Travailler le cadre réglementaire</b> <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i> <i>Connaître et appliquer les Rituels de la boxe</i>	Découverte de la salle et du matériel
	<b>Echauffement</b>	Exercices variés, sautillés, pas chassés Position de garde, coups à vide avec variation de vitesse...
	<b>-Apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire</b> <i>Se placer face à son adversaire pour rester en face de la cible</i>	<b><u>Duo. Jeu de déplacement</u></b> ❶ guide le déplacement ❷ suit en gardant la distance -avec contact : gants sur gants -avec contact : main sur une épaule -sans contact
	<b>-Travailler le contrôle de soi</b> <i>Maîtriser ses poings, toucher sans frapper</i> <i>Accepter la touche</i>	<b><u>Duo. Jeu de touche « Le Zen »</u></b> ❶ ferme les yeux, immobile, les bras le long du corps ❷ touche de plus en plus vite le visage de ❶ sans qu'il ne se crispe. Objectif 20 touches en 15 secondes. <u>Variantes :</u> -❶ a les yeux ouverts -❷ alterne les touches au ventre et à la face
	<b>-Travailler la technique de touche</b> <i>Atteindre la cible par une trajectoire courte</i>	<b><u>Duo. Jeu de touche « La Tornade »</u></b> ❶ se déplace en bougeant les poings devant lui (interdiction de les placer derrière soi ou au dessus de la tête) ❷ marque 1 point chaque fois qu'il réussit à toucher les gants de ❶ Durée 1 min.
	<b>-Travailler la technique de touche</b> <i>Atteindre la cible par une trajectoire courte</i>	<b><u>Duo. Jeu de cible</u></b> ❶ présente son gant comme cible ❷ frappe dans la cible en direct droit puis gauche
	<b>Retour au calme, étirements et bilan</b>	

Séance B	<p><b>-Faire le bilan du vécu et des acquis</b>  <b>-Exprimer son ressenti</b>  <b>-Affiner le projet d'apprentissage</b>  <i>Prendre connaissance du règlement officiel</i>  <i>Identifier les différents rôles sociaux et les rituels</i></p>	<p>Travail oral collectif  Travail individuel ou en groupe sur cahier d'EPS  Lecture du règlement UNSS  Fiche « Boxe : les rôles »  Utilisation des TICE (photos num)</p>
Séance 2	<p><b>Mise en disposition et échauffement</b></p> <p><b>-Travailler le contrôle de soi</b>  <i>Apprendre à toucher sans faire mal</i>  <i>Avoir confiance en l'autre et accepter le contact</i>  <b>-Apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire</b>  <i>Se déplacer pour rester à distance de touche de son adversaire</i>  <b>-Travailler la technique de touche</b>  <i>Atteindre la cible par une trajectoire courte : direct</i>  <b>-Observer et réagir rapidement</b></p> <p><b>-Travailler le cadre réglementaire</b>  <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i>  <i>Se former à l'arbitrage</i></p> <p><b>Retour au calme, étirements et bilan</b></p>	<p>Contexte d'apprentissage et objectifs  Exercices variés</p> <p><b><u>Duo. Jeu de touches « Coolshingball »</u></b>  <b>①</b> se déplace librement sans chercher à éviter les touches  <b>②</b> touche front oreilles et dessous du menton de <b>①</b> de plus en plus rapidement  <b>Variantes :</b>  - <b>①</b> avance constamment sur <b>②</b>  - <b>②</b> doit enchaîner 2 touches minimum</p> <p><b><u>Duo. Jeu de touches « la réplique »</u></b>  <b>①</b> touche <b>②</b> sur une touche  <b>②</b> accepte la touche puis la reproduit à l'identique (même cible, même poing) le plus rapidement possible  <b>Variantes :</b>  - <b>①</b> fait un enchaînement de 2 touches  - les boxeurs se déplacent obligatoirement</p> <p><b><u>Duo. Jeu de touches « le somnambule »</u></b>  <b>①</b> a un pied en contact avec <b>②</b>  Il a les bras le long du corps  Il touche <b>②</b> au signal et marque 1 point s'il réussit à s'éloigner avant d'être touché en réplique  <b>②</b> a les yeux fermés  Il marque 3 points s'il réussit à toucher <b>①</b> par réplique après avoir été touché  <b>Variantes :</b>  - <b>①</b> enchaîne 2 touches avant de s'éloigner  - <b>①</b> change de poing à chaque attaque</p> <p><b><u>Duels libres avec arbitre et observateurs</u></b>  Un couple de boxeur s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels.  L'arbitre doit interrompre le combat à chaque faute et distribue 1 point de pénalité au boxeur fautif.  Les observateurs notent les oublis ou erreurs de l'arbitre.  <i>NB : le non affrontement est une faute</i></p>

Séance C	<p><b>-Faire le bilan du vécu et des acquis</b>  <b>-Exprimer son ressenti</b>  <b>-Affiner le projet d'apprentissage</b>  <i>Définir précisément le rôle de l'arbitre</i>  <i>Produire un brouillon de fiche d'arbitrage</i></p>	<p>Travail oral collectif  Travail de recherche et production par groupes  Utilisation des TICE</p>
Séance 3	<p><b>Mise en disposition et échauffement</b></p>	<p>Contexte d'apprentissage et objectifs  Exercices variés</p>
	<p><b>-Travailler le contrôle de soi</b>  <i>Apprendre à toucher sans faire mal</i>  <i>Avoir confiance en l'autre et accepter le contact</i>  <b>-Apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire</b>  <i>Se déplacer pour rester à distance de touche de son adversaire</i>  <b>-Travailler la technique de touche</b>  <i>Atteindre la cible par une trajectoire courte</i>  <b>-Observer et réagir rapidement</b></p>	<p><b><u>Duo. Jeu de touches « la réplique »</u></b>  <b>①</b> touche <b>②</b> sur une touche  <b>②</b> accepte la touche puis la reproduit à l'identique (même cible, même poing) le plus rapidement possible  Variantes :  - <b>①</b> fait un enchaînement de 2 touches  - les boxeurs se déplacent obligatoirement</p>
		<p><b><u>Duo. Jeu de touches « l'aveugle »</u></b>  <b>①</b> est immobile, les yeux fermés, les bras le long du corps  <b>②</b> tourne autour de <b>①</b> et lui présente une cible avec son gant en criant « hop »  <b>①</b> doit ouvrir les yeux et venir toucher la cible le plus rapidement possible.</p>
	<p><b>-Préparer l'attaque</b>  <i>Toucher son adversaire</i>  <i>Ne pas se faire toucher</i></p>	<p><b><u>Duel. Jeu « Tout ou rien »</u></b>  Les boxeurs s'affrontent et marquent 1 point  -s'ils touchent l'autre  -si l'adversaire manque sa réplique  Les boxeurs regagnent leur coin après chaque point</p>
	<p><b>-Travailler le cadre règlementaire</b>  <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i>  <i>Se former à l'arbitrage</i></p>	<p><b><u>Duels libres avec arbitre et observateurs</u></b>  Un couple de boxeur s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels.  L'arbitre comptabilise les points (<b>touche réussie = 1 point</b>) à voix haute et doit interrompre le combat à chaque faute.  Les observateurs notent les oublis ou erreurs de l'arbitre.  <i>NB : le non affrontement est une faute</i></p>
<p><b>Retour au calme, étirements et bilan</b></p>		

Séance D	<p><b>-Faire le bilan du vécu et des acquis</b>  <b>-Exprimer son ressenti</b>  <b>-Affiner le projet d'apprentissage</b>  <i>Réécrire et peaufiner la fiche d'arbitrage</i>  <i>Etre précis sur les points et les pénalités</i></p>	<p>Travail oral collectif  Travail de recherche et production par groupes  Utilisation des TICE</p>
Séance 4	<p><b>Mise en disposition et échauffement</b></p>	<p>Contexte d'apprentissage et objectifs  Exercices variés</p>
	<p><b>-Apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire</b>  <b>-Travailler le contrôle de soi</b>  <b>-Préparer l'attaque et la défense</b>  <b>Apprendre à toucher sans se faire toucher</b>  <i>Intérioriser la logique de la boxe : chercher à toucher sans être touché dans l'action : ne pas gagner sur fond de perte.</i>  <b>Apprendre à ne pas se faire toucher</b>  <i>Bloquer les coups</i>  <i>Parer en visière</i>  <b>-S'engager dans l'action</b></p>	<p><b><u>Duel. Jeu « le pénétrant »</u></b>  Un cerceau large. Durée du duel : 2 min.  <b>①</b> a les deux pieds dans le cerceau. Il marque 1 point s'il touche <b>②</b>.  <b>②</b> marque 1 point s'il touche <b>①</b>, il est obligé d'attaquer au moins une fois toutes les 10 secondes.  Variantes :  -chaque boxeur a les bras derrière le dos avant le déclenchement d'une touche  -<b>②</b> est obligé de réussir un enchaînement de 2 touches pour marquer 1 point.</p>
		<p><b><u>Duel. Jeu « le provocateur »</u></b>  Un cerceau large.  Les deux boxeurs ont chacun 1 pied dans le même cerceau.  Ils marquent 1 point s'ils touchent la tête (front, oreilles, dessous du menton).  Ils marquent 5 points si l'adversaire frappe dans le vide.</p>
		<p><b><u>Duo. Travail technique .</u></b>  Bloquer les coups  Parer en visière  L'arbitre appelle <b>①</b> ou <b>②</b>  Le numéro appelé attaque la tête et l'autre pare en visière ou bloque les coups.  <u>Variante :</u>  -l'arbitre donne le poing frappeur  -l'arbitre donne la cible</p>
	<p><b>-Travailler le cadre réglementaire</b>  <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i>  <i>Se former à l'arbitrage</i></p>	<p><b><u>Duels libres avec arbitre et observateur</u></b>  Un couple de boxeur s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels.  L'arbitre comptabilise les points  <b>+1 par touche, -1 par tentative échouée</b>  à voix haute et doit interrompre le combat à chaque faute.  L'observateur note les oublis ou erreurs de l'arbitre.</p>
	<p><b>Retour au calme, étirements et bilan</b></p>	

Séance F	<p><b>-Faire le bilan du vécu et des acquis</b>  <b>-Exprimer son ressenti</b>  <b>-Affiner le projet d'apprentissage</b>  <i>Organigramme de la boxe. Constitution d'un début de répertoire des fondamentaux et des techniques</i></p>	<p>Travail oral collectif  Travail de recherche et production par groupes  Utilisation des TICE</p>
Séance 5	<p><b>Mise en disposition et échauffement</b></p>	<p>Contexte d'apprentissage et objectifs  Exercices variés</p>
	<p><b>-Apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire</b>  <b>-Travailler le contrôle de soi</b>  <b>-Attaquer et défendre</b>  <b>Apprendre à toucher sans se faire toucher</b>  <i>Intérioriser la logique de la boxe : chercher à toucher sans être touché dans l'action : ne pas gagner sur fond de perte.</i>  <b>Apprendre à ne pas se faire toucher</b>  <i>Bloquer les coups</i>  <i>Parer en visière</i>  <i>Esquiver</i>  <b>-S'engager dans l'action</b></p>	<p><b><u>Duel. « Le tour de table »</u></b>  Un cerceau large.  Les deux boxeurs sont face à face séparés par le cerceau infranchissable. Il est interdit de courir. Le premier boxeur qui touche marque 1 point.</p> <p><b><u>Duel. « 5 secondes pour toucher »</u></b>  ❶ est attaquant  ❷ est défenseur  Les rôles changent toutes les 5 secondes.  Le duel dure 1 min.  Le joueur marque 1 point chaque fois qu'il touche lorsqu'il est attaquant.  Le défenseur pare, bloque ou esquive.</p> <p><b><u>Duel « le bras cassé »</u></b>  ❶ boxe avec le poing droit, main gauche derrière le dos  ❷ boxe avec le poing gauche, main droite derrière le dos  Chaque touche vaut 1 point.  Durée du duel : 1 min.</p> <p><b><u>Duel à cibles</u></b>  L'arbitre annonce une cible. Le premier des deux boxeurs à toucher la cible gagne un point.</p>
	<p><b>-Travailler le cadre règlementaire</b>  <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i>  <i>Se former à l'arbitrage</i></p>	<p><b><u>Duels libres avec arbitre</u></b>  Un couple de boxeurs s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels.  L'arbitre comptabilise les points  <b>+1 par touche, -1 par tentative échouée</b>  à voix haute et doit interrompre le combat à chaque faute.  Utilisation de la vidéo.</p>
	<p><b>Retour au calme, étirements et bilan</b></p>	
Séance E	<p><b>-Faire le bilan du vécu et des acquis</b>  <b>-Exprimer son ressenti</b>  <b>-Affiner le projet d'apprentissage</b>  <b>-S'auto évaluer</b>  <i>Commenter les vidéos</i>  <i>S'évaluer en qualité de boxeur et d'arbitre</i></p>	<p>Travail oral collectif  Prise de note  Bloc note des remarques</p>

Séance 6	<b>Mise en disposition et échauffement</b>	Contexte d'apprentissage et objectifs Exercices variés
		<b><u>Duo. Travail technique : la variété des poings</u></b> Toucher avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Son poing avant droit</li> <li>↔ Son poing arrière gauche</li> <li>↔ Son poing avant gauche</li> <li>↔ Son poing arrière droit</li> </ul> Toucher : <ul style="list-style-type: none"> <li>↔ En direct</li> <li>↔ En crochet</li> <li>↔ En uppercut</li> </ul>
	<b><u>-Attaquer et défendre</u></b> <b>Apprendre à toucher sans se faire toucher</b> <i>Intérioriser la logique de la boxe : chercher à toucher sans être touché dans l'action : ne pas gagner sur fond de perte.</i> <b>-S'engager dans l'action</b> <b>-Se fixer des objectifs techniques</b>	<b><u>Duel. « Ecoute le poing »</u></b> L'arbitre annonce aléatoirement « droite » ou « gauche ». Au signal, le premier qui touche du bon poing marque 1 point. <b><u>Variante :</u></b> -annonce côté + coup... -annonce d'une succession de deux coups
	<b><u>-Travailler le cadre règlementaire</u></b> <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i> <i>Se former à l'arbitrage</i>	<b><u>Duel. « Le Spécial »</u></b> Chaque boxeur annonce son « Spécial » (objectif de 2 touches, par exemple « <i>gauche au ventre + droite au front</i> ») à son adversaire. Le premier qui réussit son Spécial sans se faire contre-attaquer marque 1 point. <b><u>Variante :</u></b> -les 2 boxeurs ont le même spécial imposé par l'arbitre -un échange gagnant vaut 1 point, le Spécial vaut 2 points
	<b>Retour au calme, étirements et bilan</b>	
SEANCE F	<b>Auto-évaluation « boxeur »</b> Faire le point sur ses acquis et ses difficultés Se définir des objectifs de progrès	Feuille d'évaluation
Séance 7 <i>Spéciale</i>	<b>Objectifs définis par les élèves en fonction des résultats des évaluations.</b>	Ateliers duos à thèmes proposés par l'enseignant en fonction des besoins. Groupes de travail = groupes de besoin.

Séance G	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire le bilan du vécu et des acquis</li> <li>-Exprimer son ressenti</li> <li>-Affiner le projet d'apprentissage</li> </ul>	<p>Ecriture de différentes formes de Spécial. Recherche par groupes</p>
Séance 8	<p><b>Mise en disposition et échauffement</b></p>	<p>Contexte d'apprentissage et objectifs Exercices variés</p>
	<p><b><u>Attaquer et défendre</u></b>  <b>Apprendre à toucher sans se faire toucher</b>  <i>Intérioriser la logique de la boxe : chercher à toucher sans être touché dans l'action : ne pas gagner sur fond de perte.</i>  <b>-S'engager dans l'action</b>  <b>-Se fixer des objectifs techniques</b></p>	<p><b><u>Duo. Travail technique</u></b>            -Enchaîner plusieurs coups.            Travailler une série de 3 coups pré-définis            -Eviter une série de coups en adaptant sa défense (parade, blocage, esquive)</p>
		<p><b><u>Duel à cibles</u></b>            L'arbitre annonce une cible. Le premier des deux boxeurs à toucher la cible gagne un point.</p>
		<p><b><u>Duel. « Ecoute le poing »</u></b>            L'arbitre annonce aléatoirement « droite » ou « gauche ». Au signal, le premier qui touche du bon poing marque 1 point.  <u>Variante</u> :            -annonce côté + coup...            -annonce d'une succession de deux coups</p>
<p><b><u>Duel. « Le Spécial »</u></b>            Chaque boxeur annonce son « Spécial » (objectif de 2 touches, par exemple « <i>gauche au ventre + droite au front</i> ») à son adversaire.            Le premier qui réussit son Spécial sans se faire contre-attaquer marque 1 point.  <u>Variante</u> :            -les 2 boxeurs ont le même spécial imposé par l'arbitre            -un échange gagnant vaut 1 point, le Spécial vaut 2 points</p>		
<p><b>-Travailler le cadre règlementaire</b>  <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i>  <i>Se former à l'arbitrage</i></p>	<p><b><u>Duels libres avec arbitre et observateur</u></b>            Un couple de boxeur s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels.            L'arbitre comptabilise les points  <b>+1 par touche, -1 par tentative échouée</b>            à voix haute et doit interrompre le combat à chaque faute.            L'observateur note les oublis ou erreurs de l'arbitre.</p>	
<p><b>Retour au calme, étirements et bilan</b></p>		
Séance H	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire le bilan du vécu et des acquis</li> <li>-Exprimer son ressenti</li> <li>-Affiner le projet d'apprentissage</li> </ul> <p><i>Compléter le répertoire des fondamentaux</i></p>	<p>Travail oral collectif            Travail de recherche et production par groupes            Utilisation des TICE</p>

Séance 9	<b>Mise en disposition et échauffement</b>	Contexte d'apprentissage et objectifs Exercices variés
	<p><b>-Attaquer et défendre</b>  <b>Apprendre à toucher sans se faire toucher</b>  <i>Intérioriser la logique de la boxe : chercher à toucher sans être touché dans l'action : ne pas gagner sur fond de perte.</i></p> <p><b>-Contre-attaquer</b>  <b>-S'engager dans l'action</b>  <b>-Se fixer des objectifs techniques</b>  <b>-Gérer ses efforts</b></p>	<p><b><u>Duel. « La Contre-attaque cerceau »</u></b>  <b>①</b> est attaquant, il doit toucher <b>②</b> sans se faire contre-attaquer.  <b>②</b> a un pied dans un cerceau, il est contre-attaquant.  <b>①</b> attaque 10 fois au front  <b>②</b> contre-attaque librement  La situation est validée si <b>②</b> réussit à ne pas se faire toucher et à contre-attaquer 3 fois.  <u>Variante :</u>  -<b>②</b> a les 2 pieds dans le cerceau  -<b>①</b> attaque librement  -contraintes de poings</p> <p><b><u>Duel. « Contre-attaque en poing alterné »</u></b>  <b>①</b> attaque sur une touche au moins une fois toutes les 10 secondes. Il marque 1 point chaque fois qu'il touche sans se faire contre-attaquer.  <b>②</b> marque 2 points s'il réussit sa contre-attaque. Il change de poing après chaque réussite.  Le premier à atteindre 10 points gagne.  <u>Variante :</u>  -les boxeurs se déplacent latéralement  -les boxeurs changent de garde après chaque tentative</p> <p><b><u>Duel. « Le Spécial secret »</u></b>  Chaque boxeur se voit imposer un « Spécial » (objectif de 2 touches, par exemple « gauche au ventre + droite au front ») par l'arbitre (ou tirage au sort).  Le premier qui réussit son Spécial sans se faire contre-attaquer marque 1 point.  Présence d'un observateur par boxeur qui vérifie la mise en œuvre du Spécial.  <u>Variante :</u> tirage au sort d'un « spécial » parmi ceux écrits en classe</p>
	<p><b>-Travailler le cadre réglementaire</b>  <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i>  <i>Se former à l'arbitrage</i></p>	<p><b><u>Duels libres avec arbitre et observateur</u></b>  Un couple de boxeur s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels.  L'arbitre comptabilise les points  <b>+1 par touche, -1 par tentative échouée</b>  à voix haute et doit interrompre le combat à chaque faute.  L'observateur-juge note les oublis ou erreurs de l'arbitre.</p>

	<b>Retour au calme, étirements et bilan</b>	
Séance I	<b>Auto-évaluation « boxeur » phase 2</b> Faire le point sur ses acquis et ses difficultés Se définir de nouveaux objectifs de progrès	Feuille d'évaluation
Séance 10	<b>Mise en disposition et échauffement</b>	Contexte d'apprentissage et objectifs Exercices variés
	<p><b>-Attaquer et défendre</b> <b>Apprendre à toucher sans se faire toucher</b> <i>Intérioriser la logique de la boxe : chercher à toucher sans être touché dans l'action : ne pas gagner sur fond de perte.</i></p> <p><b>-Contre-attaquer</b> <b>-S'engager dans l'action</b> <b>-Se fixer des objectifs techniques</b> <b>-Gérer ses efforts</b> Ne pas gaspiller les attaques : observer/approcher/attaquer/rompre</p>	<p><b><u>Duel. « Contre-attaque en cibles variées »</u></b> Deux cerceaux contigus. Chaque boxeur a 1 pied dans un cerceau. ① attaque sur une touche en gardant son pied dans le cerceau. Il marque 1 point s'il réussit son attaque sans se faire contre-attaquer. ② contre attaque sur une cible différente en gardant son pied dans le cerceau. Il marque 2 points sur chaque nouvelle cible touchée. Le premier à atteindre 10 points gagne.</p> <p><b><u>Duel. « Double Contre-attaque »</u></b> ① attaque sur une touche. Il marque 1 point s'il réussit son attaque sans se faire contre-attaquer. ② marque 2 points s'il se fait toucher mais contre-attaque sur 2 touches. Il marque 3 points s'il ne se fait pas toucher mais contre-attaque sur 2 touches. Le premier à atteindre 10 points gagne.</p> <p><b><u>Duel. « Les cibles à points »</u></b> Les boxeurs s'affrontent et marquent des points selon les cibles atteintes. ↪ Ventre ou face = 1 pt ↪ Coutures maillot ou oreilles = 2 pts ↪ Dessous du menton = 3 pts Durée du combat = 2 minutes</p>
	<p><b>-Travailler le cadre réglementaire</b> <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i> <i>Se former à l'arbitrage</i></p>	<p><b><u>Duels libres avec arbitre et observateur</u></b> Un couple de boxeur s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels. L'arbitre comptabilise les points <b>+1 par touche, -1 par tentative échouée</b> à voix haute et doit interrompre le combat à chaque faute. L'observateur –juge note les oublis ou erreurs de l'arbitre.</p>
	<b>Retour au calme, étirements et bilan</b>	
Séance J	<b>Préparation de la co-évaluation</b> <i>Prendre connaissance de la fiche d'observateur</i>	Fiche évaluation individuelle 2

Séance 11	<b>Mise en disposition et échauffement</b>	Contexte d'apprentissage et objectifs Exercices variés
	<p><b>-Attaquer et défendre</b>  <b>Apprendre à toucher sans se faire toucher</b>  <i>Intérioriser la logique de la boxe : chercher à toucher sans être touché dans l'action : ne pas gagner sur fond de perte.</i></p> <p><b>-Contre-attaquer</b>  <b>-S'engager dans l'action</b>  <b>-Se fixer des objectifs techniques</b>  <b>-Gérer ses efforts</b></p>	<p><b><u>Duo. Jeu « Boxe calcul »</u></b>  <b>❶</b> annonce d'abord une addition avec des nombres à 2 chiffres puis quitte son coin de ring pour attaquer.  <b>❷</b> tout en boxant, tente de résoudre l'opération. Il marque 1 point s'il annonce le résultat avant de se faire toucher.</p> <p><b><u>Boxe à plusieurs. Jeu « Le Monstre »</u></b>  <b>❶</b> est le monstre. Il peut  - soit attaquer du poing gauche  - soit présenter sa main droite  <b>❷❷❷</b> sont face au monstre.  Un boxeur est éliminé  - s'il se fait toucher par le poing gauche du monstre  - s'il est le dernier à frapper dans la main droite du monstre</p> <p><b><u>Boxe à plusieurs. Jeu « Les quilles »</u></b>  <b>❶</b> doit éliminer tous les autres boxeurs en les touchant sans se faire contre-attaquer. Toute faute de sa part entraîne le retour d'un boxeur éliminé.  <b>❷❷❷</b> restent sur place, les pieds rivés au sol. Si un boxeur se fait toucher sans réussir sa contre-attaque, il est éliminé.</p>
	<p><b>-Travailler le cadre réglementaire</b>  <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i>  <i>Se former à l'arbitrage</i></p> <p><b>-S'évaluer</b>  <i>Co-évaluation : 2 observateurs pour 1 arbitre, munis de la fiche d'évaluation N°2</i></p>	<p><b><u>Boxe à plusieurs : « 1 vainqueur sur 4 »</u></b>  4 boxeurs, 2 arbitres. Les boxeurs en paire sont à la fois adversaires et partenaires. Deux assauts se déroulent simultanément jusqu'à ce qu'un des 4 boxeurs commette une faute. Dans ce cas, le fautif et son adversaire sont éliminés. Le boxeur de l'autre assaut qui a marqué le plus de points est déclaré vainqueur.  Les 2 arbitres comptent les points et stoppent les 2 assauts à la moindre faute.  <u>Variantes :</u>  - 3 assauts simultanés (6 boxeurs, 3 arbitres)  - déplacement constant obligatoire</p>
<b>Retour au calme, étirements et bilan</b>		
Séance K	<p><b>-Faire le bilan du vécu et des acquis</b>  <b>-Exprimer son ressenti</b>  <b>-Affiner le projet d'apprentissage</b>  Bilan de la co-évaluation</p>	

Séance 12	<b>Mise en disposition et échauffement</b>	Contexte d'apprentissage et objectifs Exercices variés																																																																																
	<p><b>Boxer en assaut duel</b> -S'engager dans l'action -Gérer ses efforts</p> <p>-Travailler le cadre règlementaire <i>Respecter et faire respecter les règles de sécurité</i></p>	<p><b>Boxer par équipe. « La Triplette »</b> Deux équipes de 3 boxeurs ❶, ❷, ❸ s'affrontent. Une équipe bleue, une rouge. Chaque boxeur dispute 1 round de 2 min. Chaque échange gagné rapporte 1 point. Les points des 3 coéquipiers s'additionnent à l'issue des 3 rounds.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Bleu</th> <th>Rouge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Boxeurs ❶</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Boxeurs ❷</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Boxeurs ❸</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL</b></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Variantes :</u> -augmenter le nombre de rounds pour que tous les boxeurs s'affrontent.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Boxeur</th> <th>pts</th> <th></th> <th>Boxeur</th> <th>pts</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>❶R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❶B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>❷R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❷B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>❸R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❸B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>❶R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❷B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>❷R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❸B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>❸R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❶B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>❶R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❸B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>❷R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❶B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>❸R</td> <td></td> <td>vs</td> <td>❷B</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>TOTAL</b></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Combats « défis » libres</b> Un couple de boxeur s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels. L'arbitre comptabilise les points <b>+1 par touche, -1 par tentative échouée</b> à voix haute et doit interrompre le combat à chaque faute. Les juges notent. Le chronométreur gère le temps.</p>		Bleu	Rouge	Boxeurs ❶			Boxeurs ❷			Boxeurs ❸			<b>TOTAL</b>				Boxeur	pts		Boxeur	pts	1	❶R		vs	❶B		2	❷R		vs	❷B		3	❸R		vs	❸B		4	❶R		vs	❷B		5	❷R		vs	❸B		6	❸R		vs	❶B		7	❶R		vs	❸B		8	❷R		vs	❶B		9	❸R		vs	❷B			<b>TOTAL</b>			
	Bleu	Rouge																																																																																
Boxeurs ❶																																																																																		
Boxeurs ❷																																																																																		
Boxeurs ❸																																																																																		
<b>TOTAL</b>																																																																																		
	Boxeur	pts		Boxeur	pts																																																																													
1	❶R		vs	❶B																																																																														
2	❷R		vs	❷B																																																																														
3	❸R		vs	❸B																																																																														
4	❶R		vs	❷B																																																																														
5	❷R		vs	❸B																																																																														
6	❸R		vs	❶B																																																																														
7	❶R		vs	❸B																																																																														
8	❷R		vs	❶B																																																																														
9	❸R		vs	❷B																																																																														
	<b>TOTAL</b>																																																																																	
	<b>Retour au calme, étirements et bilan</b>																																																																																	
Séance L	-Faire le bilan du vécu et des acquis -Exprimer son ressenti -Préparer l'évaluation																																																																																	

Séance 13	<b>Mise en disposition et échauffement</b>	Contexte d'apprentissage et objectifs Exercices variés
	<b>EVALUATION</b> <b>Boxer en assaut duel</b> <b>Arbitrer</b> <b>Juger</b> <b>Chronométrer</b>	<b>Combats</b> Un couple de boxeur s'affronte et l'arbitre gère le combat avec les rituels. L'arbitre comptabilise les points <b>+1 par touche, -1 par tentative échouée</b> à voix haute et doit interrompre le combat à chaque faute. Les juges notent. Le chronométreur gère le temps.
	<b>Retour au calme, étirements et bilan</b>	

**Ouverture vers des pistes complémentaires de travail :**

- travail du « contre »
- assauts à thèmes (rejoint le travail du « Spécial »)
- stratégies de combat...

**EXEMPLE DE GRILLE DE THEME D'ASSAUT pour un boxeur**

STATUT	ARME	CIBLE	ESPACE	NBR TOUCHES	ATTITUDE
<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> ring	<input type="checkbox"/> libre	<input type="checkbox"/> libre
<input type="checkbox"/> Attaquant	<input type="checkbox"/> Poing Gauche	<input type="checkbox"/> Front	<input type="checkbox"/> salle entière	<input type="checkbox"/> une touche	<input type="checkbox"/> bras le long du corps
<input type="checkbox"/> Défenseur	<input type="checkbox"/> Poing Droit	<input type="checkbox"/> Sous menton	<input type="checkbox"/> demi-ring	<input type="checkbox"/> 2 touches libres	<input type="checkbox"/> garde haute
<input type="checkbox"/> Contre-Attaquant	<input type="checkbox"/> Poing Avant	<input type="checkbox"/> Oreilles	<input type="checkbox"/> couloir avant-arrière	<input type="checkbox"/> 2 touches armes imposées	<input type="checkbox"/> poing avant droit
<input type="checkbox"/> Contreur	<input type="checkbox"/> Poing Arrière	<input type="checkbox"/> Visage	<input type="checkbox"/> couloir latéral	<input type="checkbox"/> 2 touches cibles imposées	<input type="checkbox"/> poing avant gauche
		<input type="checkbox"/> Ventre	<input type="checkbox"/> appuis immobiles	<input type="checkbox"/> ordre enchaînement imp	<input type="checkbox"/> poing derrière le dos
		<input type="checkbox"/> Poitrine	<input type="checkbox"/> cerceau	<input type="checkbox"/> nbr tentatives imposé	
		<input type="checkbox"/> Coutures maillot	<input type="checkbox"/> coin du ring		

*D'après P.et B.Cougoulic*

Exemple d'utilisation de la grille :

Boxeur ❶

STATUT	ARME	CIBLE	ESPACE	NBR TOUCHES	ATTITUDE
<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> ring	<input type="checkbox"/> libre	<input type="checkbox"/> libre
<input type="checkbox"/> Attaquant	<input type="checkbox"/> Poing Gauche	<input type="checkbox"/> Front	<input type="checkbox"/> salle entière	<input type="checkbox"/> une touche	<input type="checkbox"/> bras le long du corps
<input type="checkbox"/> Défenseur	<input type="checkbox"/> Poing Droit	<input type="checkbox"/> Sous menton	<input type="checkbox"/> demi-ring	<input type="checkbox"/> 2 touches libres	<input type="checkbox"/> garde haute
<input type="checkbox"/> Contre-Attaquant	<input type="checkbox"/> Poing Avant	<input type="checkbox"/> Oreilles	<input type="checkbox"/> couloir avant-arrière	<input type="checkbox"/> 2 touches armes imposées	<input type="checkbox"/> poing avant droit
<input type="checkbox"/> Contreur	<input type="checkbox"/> Poing Arrière	<input type="checkbox"/> Visage	<input type="checkbox"/> couloir latéral	<input type="checkbox"/> 2 touches cibles imposées	<input type="checkbox"/> poing avant gauche
		<input type="checkbox"/> Ventre	<input type="checkbox"/> appuis immobiles	<input type="checkbox"/> ordre enchaînement imp	<input type="checkbox"/> poing derrière le dos
		<input type="checkbox"/> Poitrine	<input type="checkbox"/> cerceau	<input type="checkbox"/> nbr tentatives imposé	
		<input type="checkbox"/> Coutures maillot	<input type="checkbox"/> coin du ring		

Boxeur ❷

STATUT	ARME	CIBLE	ESPACE	NBR TOUCHES	ATTITUDE
<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> ring	<input type="checkbox"/> libre	<input type="checkbox"/> libre
<input type="checkbox"/> Attaquant	<input type="checkbox"/> Poing Gauche	<input type="checkbox"/> Front	<input type="checkbox"/> salle entière	<input type="checkbox"/> une touche	<input type="checkbox"/> bras le long du corps
<input type="checkbox"/> Défenseur	<input type="checkbox"/> Poing Droit	<input type="checkbox"/> Sous menton	<input type="checkbox"/> demi-ring	<input type="checkbox"/> 2 touches libres	<input type="checkbox"/> garde haute
<input type="checkbox"/> Contre-Attaquant	<input type="checkbox"/> Poing Avant	<input type="checkbox"/> Oreilles	<input type="checkbox"/> couloir avant-arrière	<input type="checkbox"/> 2 touches armes imposées	<input type="checkbox"/> poing avant droit
<input type="checkbox"/> Contreur	<input type="checkbox"/> Poing Arrière	<input type="checkbox"/> Visage	<input type="checkbox"/> couloir latéral	<input type="checkbox"/> 2 touches cibles imposées	<input type="checkbox"/> poing avant gauche
		<input type="checkbox"/> Ventre	<input type="checkbox"/> appuis immobiles	<input type="checkbox"/> ordre enchaînement imp	<input type="checkbox"/> poing derrière le dos
		<input type="checkbox"/> Poitrine	<input type="checkbox"/> cerceau	<input type="checkbox"/> nbr tentatives imposé	
		<input type="checkbox"/> Coutures maillot	<input type="checkbox"/> coin du ring		

Pour cet assaut :

Le Boxeur ❶ est attaquant avec son poing gauche et doit obligatoirement enchaîner deux touches.

Le Boxeur ❷ est contre-attaquant avec son poing droit dans un couloir latéral.

*D'après P.et B.Cougoulic*

**BOXE EDUCATIVE****EVALUATION INDIVIDUELLE 1**

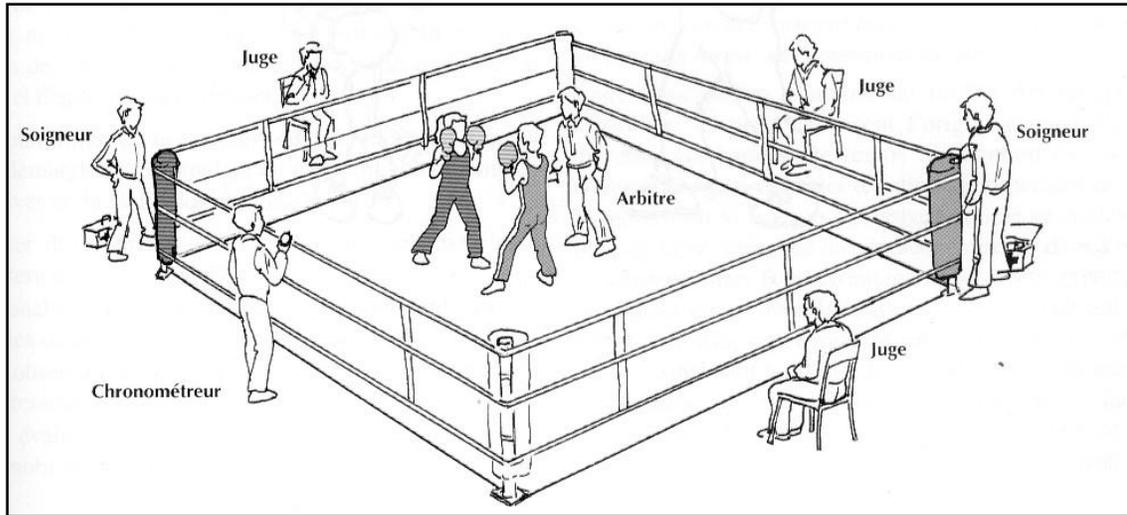
NOM : _____		 J'ai un peu de mal	 Je réussis quelquefois	 Je réussis bien
PRENOM : _____				
<b>Se déplacer par rapport à son adversaire</b>				
1	Se déplacer à distance de touche			
2	Se déplacer en restant face à face			
3	Etre mobile sur mes appuis			
<b>Toucher sans faire mal</b>				
4	Toucher de la bonne surface et sans brutalité			
5	Maîtriser les « directs » des deux poings			
6	Maîtriser les « crochets » des deux poings			
<b>Toucher sans se faire toucher</b>				
7	Se déplacer en garde			
8	Toucher et penser à se protéger			
<b>Ne pas se faire toucher</b>				
9	Maîtriser l'esquive			
10	Maîtriser les parades			
<b>Boxer en assaut duo</b>				
11	S'engager en duo pour faire travailler l'autre			
12	Respecter les thèmes imposés de l'assaut			
<b>Boxer en assaut duel</b>				
13	S'engager dans le duel			
14	Enchaîner des coups			
15	Riposter			
<b>Assumer les rôles autres que boxeur</b>				
16	Arbitrer			
17	Juger			
18	Conseiller un autre boxeur			

**CONTRAT DE PROGRES**

Je note les N° des 3 compétences à travailler en priorité			
BILAN :			
Je note les N° des 3 compétences à travailler en priorité			
BILAN :			



# BOXE : les rôles



## COMPETENCES

<b>ARBITRER</b>	<p><b>Veiller à la sécurité</b>  <b>Respecter et faire respecter les règles</b>            Saluez !            Boxe !            Stop !            Identifier les coups trop puissants.</p>
<b>JUGER</b>	<p><b>Désigner un vainqueur au total des touches</b>            Compter les touches valables            Repérer les bonnes stratégies de défense</p>
<b>SAVOIR CONSEILLER</b>	<p>Conseiller le boxeur pendant son temps de repos</p>
<b>CHRONOMETRER</b>	<p><b>Assurer le temps effectif en respectant les ordres de l'arbitre:</b>            -Boxe ! = enclencher le chronomètre            -Stop ! = arrêter le chronomètre            -Temps écoulé = donner le signal sonore            -Annoncer un décompte</p>

## BOXE EDUCATIVE

## EVALUATION INDIVIDUELLE 2

NOM : _____ Prénom : _____			
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<b>ARBITRER</b>	N'utilise pas toujours les bons commandements  Ne fais pas toujours attention à ce qui se passe entre les boxeurs  Reste sur place	Fais respecter le rituel en début et fin de chaque assaut  Assure la sécurité mais laisse passer certaines fautes importantes  Se déplace un peu	Connaît, utilise très bien les commandements  Connaît et fait respecter les règles importantes Repère les fautes et Sanctionne  Veille toujours à être bien placé pour bien observer
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>JUGER</b>	N'arrive pas à comptabiliser les touches pendant l'assaut	Sait différencier une touche valide d'une mauvaise touche	Sait différencier une touche valide d'une mauvaise touche  Sait remplir une fiche de jugement simplifiée  Est capable de désigner le vainqueur et l'expliquer
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SAVOIR CONSEILLER</b>	Encourage simplement	Suit l'assaut mais ne fait que quelques commentaires	Repère les points forts et les points faibles  Conseille efficacement en proposant des stratégies
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CHRONOMETRER</b>	Manque d'attention Maîtrise mal le temps	Gère le temps et le matériel mais ne respecte pas toujours les arrêts de l'arbitre	Gère efficacement le temps et le matériel Respecte les arrêts de l'arbitre
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# BOXER



## TOUCHER

## NE PAS SE FAIRE TOUCHER

En premier

En deuxième

Bloquer

Dévier

Esquiver

Directement

Indirectement

Se déplacer pour se placer de façon adéquate

Feinter

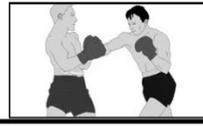
Arrêter

Contrer

Remiser  
Riposter



# BOXER



[Empty box]

[Empty box]

En premier

En deuxième

[Empty box]

[Empty box]