

# Kickboxing et Education Physique et Sportive

## Livret 2 (2<sup>ème</sup> version-Mars 2022)

Compétences  
Niveaux des élèves  
Situations d'apprentissage

*Auteurs : Laurent Bois, Matthieu Stioui, Antoine Bisson, Chloé Dumoulin*

## TABLEAU SYNOPTIQUE DES COMPÉTENCES VISÉES PAR NIVEAUX DES ÉLÈVES

### (Fin de séquence d'enseignement)

#### Précisions

Les compétences décrites dans ce tableau sont des propositions d'acquisitions à viser par l'enseignant en fin de séquence d'enseignement, des repères de progression.

Ces compétences listées peuvent ne pas être toutes acquises en même temps et selon le même continuum. Par exemple, un élève peut avoir acquis certaines compétences de niveau maîtrise dans plusieurs thèmes et de niveau confirmé dans d'autres.

L'enseignant s'attachera à organiser des séquences permettant aux élèves d'apprendre à gérer un rapport de force adapté à leurs ressources, à prendre en compte de façon efficiente les comportements de l'adversaire et à développer leurs capacités d'adaptation aux situations.

Au fur et à mesure que l'élève apprendra, il va :

- Détecter de plus en plus vite les indices pertinents de l'activité tactico-motrice de l'adversaire pour mieux les exploiter
- Augmenter son arsenal tactico-technique
- Augmenter la vitesse et la maîtrise des touches
- Assumer différents rôles sociaux permettant un fonctionnement collectif

Niveaux	Intermédiaire (fin de niveau 1)	Confirmé (fin de niveau 2)	Maîtrise (fin de niveau 3)	Expertise (fin de niveau 4)
<b>Séquences d'enseignement</b>	1 à 2 séquences de 7-8 séances	2 à 3 séquences	4 à 5 séquences et pratique UNSS	UNSS en compétition
<b>Appellations</b>	De l'affectif-désorganisé à l'actif/réactif	De l'actif/réactif au proactif	Du proactif au stratège	
<b>Intention tactique</b>				
<b>Activité</b>	Je boxe en action et en réaction	Je boxe en anticipation guettée*	Je boxe en anticipation provoquée*	
<b>Organisation offensive</b>				
<b>Variété / enchaînement des attaques en poings et pieds/tibias</b>	Je sais attaquer et enchaîner avec des touches simples (direct-crochet ; low kick-front kick)	Je sais enchaîner tous types de techniques de poings et de jambes poings/pieds et Pieds/poings	Je sais effectuer des liaisons poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds	Je sais utiliser et lier les techniques de poings et de jambes en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
<b>Précision/ délivrance des touches</b>	Je sais toucher l'autre sur des attaques simples sans puissance	Je sais toucher de façon contrôlée et précise sur toutes les lignes (bas/médian/haut)	Je sais être précis dans mes attaques complexes en situation d'assaut	

<b>Utilisation des feintes</b>	X	Je connais les feintes d'arme et de cible	Je sais perturber et surprendre l'adversaire en me créant des opportunités	
<b>Organisation défensive</b>				
<b>Parades / esquives</b>	Je sais réaliser des parades bloquées ou de protection et des esquives totales ou partielles sur des attaques simples	Je sais réaliser des parades chassées et des esquives sur place sur des attaques de deux ou trois coups	Je sais alterner toutes parades et esquives opportunes sur les attaques de l'adversaire	
<b>Contre-attaque/ contre/ coup d'arrêt / neutralisation</b>	X	Je sais faire une contre-attaque sur attaque simple	Je sais utiliser les coups d'arrêts	Je sais utiliser les contres et neutraliser la boxe de l'adversaire
<b>Gestion des déplacements et de l'espace</b>				
<b>Garde/ Déplacements</b>	Je sais me déplacer en restant en garde	Je sais changer de rythme pendant mes déplacements	Je sais adapter mes déplacements et ma position de garde par rapport à la boxe de l'adversaire	
<b>Gestion de la distance par rapport à l'adversaire</b>	Je boxe en restant à distance et à mi-distance de l'adversaire	Je sais boxer à courte distance de l'adversaire	Je sais boxer dans les 3 distances pendant un enchaînement	Je sais boxer à toutes les distances de façon opportune
<b>Décalages/ Débordements*</b>	X	Je sais réaliser un décalage en attaque et en défense	Je sais effectuer des débordements en attaque et en défense	Je sais boxer en utilisant des décalages et débordements de façon opportune (intérieur et extérieur)
<b>Gestion de l'espace d'affrontement (tatami)</b>	Je sais suivre un adversaire d'avant en arrière en maintenant une distance de touche	Je sais suivre un adversaire sur des déplacements latéraux le long des limites	Je sais tenir le rôle de cadreur et je sais sortir du cadrage de l'adversaire en situation d'assaut	

<b>Pôle social</b>				
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels, j'accepte la défaite.		Je suis capable d'assumer les rôles d'arbitre et de juge en compétition et d'accompagner un kickboxeur en compétition, de l'échauffer et de le coacher en toute circonstance durant un assaut	
<b>Connaissances et rôles sociaux</b>	Je suis capable d'arbitrer et juger un assaut en prenant les bonnes décisions	Je suis capable d'associer une gestuelle précise à chaque décision de juge ou d'arbitre	Je suis capable d'assumer le rôle de coach en relevant les points forts et points faibles d'un partenaire ou d'un adversaire pour adapter une stratégie	Je suis capable de prendre en charge mon entraînement et celui d'un partenaire pour développer de nouveaux points forts ou de nouvelles stratégies

## SOMMAIRE

Précisions et tableau synoptique .....	2
Repères sur les situations d'apprentissage .....	5
Grand débutant : l'affectif .....	6
Débutant : le désorganisé.....	11
Intermédiaire : l'actif/réactif.....	15
Confirmé : le proactif.....	24
Expert : le stratège .....	30
Conclusion .....	39

### \*Lexique

Décalage : écartement d'un appui par rapport à l'axe d'opposition direct représenté par la ligne des épaules de l'adversaire de face.

Débordement : déplacement des deux appuis hors de l'axe d'opposition direct.

Anticipation guettée : je guette ce que va faire l'adversaire pour l'exploiter.

Anticipation provoquée : je provoque chez l'adversaire un comportement pour l'exploiter.

## NIVEAUX ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

### Préambule : repères sur les différents types de situations d'apprentissage (S.A.) en kickboxing

Proposition d'une démarche spécifique à l'EPS, « tactico-technique », utilisant les S.A. suivantes :

- **Les situations problèmes/assaut à thème** : sous forme d'assaut à thème, situations permettant de faire émerger qualitativement/quantitativement un problème à résoudre afin de lui donner du sens pour l'élève. Situation organisée en début de cycle.
- **Les situations tactiques** : situations d'apprentissage complexes dans lesquelles l'élève est confronté à ce problème (celui identifié dans la situation précédente) afin de le résoudre avec une gestion de l'incertitude, des choix à réaliser et une régulation à effectuer par essais/erreurs.
- **Les situations techniques** : situations d'apprentissage permettant la répétition et la stabilisation des acquisitions, notamment motrices.
- **Les assauts à thème** : nouvelle confrontation de l'élève à la situation problème initiale afin de mesurer les progrès réalisés.

Les S.A. sont présentées de la façon suivante :

- **Intitulé** : le titre
- **Objectif** : ce que l'enseignant vise
- **Organisation** : descriptif matériel et spatio-temporel
- **Contenus d'enseignement** : ce que les élèves doivent apprendre
- **Évolution** : simplification et complexification de la situation

## Grand débutant (niveau 0) : l'affectif

Niveau 0 (grand débutant). Première séquence d'enseignement. « **L'affectif** » : l'élève n'est pas rentré dans l'activité d'opposition.

### Activité (niveau initial)

**Intention tactique** : les élèves n'ont pas d'autre intention que de « se sauver » ou de « se battre ». Ils n'acceptent pas le face-à-face direct et cherchent à s'en extraire, soit par une forme de fuite par l'extérieur, en quittant l'espace de confrontation ou en tournant le dos à l'adversaire, soit par une forme de fuite par l'intérieur en simulant une activité de boxe avec un partenaire, plus en coopération qu'en opposition.

**Délivrance de la touche** : les touches sont absentes ou anarchiques et/ou non contrôlées et déséquilibrent l'élève qui les délivre. Utilisation des segments préférentiels.

**Moyens défensifs** : fuite ou « bagarre ».

**Placements et déplacements** : déplacements de terrien (marche, course), télescopage.

**Pôle méthodologique et social** : L'arbitre est passif, spectateur, il n'intervient pas ou peu. Le juge n'est pas en mesure de comptabiliser les touches valides.

### Obstacles

**Affectif** : Les ressources affectives sont saturées par la peur de faire mal ou d'avoir mal.

**Cognitif** : Les élèves associent l'activité à ses formes médiatiques, notamment par la modalité « combat » et n'ont aucune connaissance des formes de pratiques sécurisées existantes.

### Acquisitions visées :

Accepter le face-à-face direct avec un adversaire pendant la durée d'un assaut.

***Remarque sur le port du casque** : si l'utilisation des protège-tibias et des gants est indispensable à la pratique (Cf. règles organisationnelles), nous déconseillons l'utilisation du port du casque car il réduit le champ de vision et provoque chez les élèves une sensation « d'invincibilité » qui favorise une réduction du contrôle de la touche et de la protection de la cible tête.*

## **Première séquence et entrée en activité**

Pour commencer un cycle d'enseignement de kickboxing (kick light) et particulièrement pour les élèves dont l'obstacle affectif est important, nous proposerons des situations d'apprentissage ludiques et décontextualisées pour les amener à s'engager dans une activité d'opposition.

« La queue du diable », « Le loup », « L'épervier » ou encore « le béret » sont des exemples de jeux d'opposition qui permettent d'entrer dans l'activité en amenant progressivement les élèves à accepter l'opposition, le face-à-face et le contact avec l'adversaire.

### **Situation ludique (convient aussi pour l'échauffement)**

**Intitulé :** « le loup kickboxing »

**Objectif :** accepter le contact « toucher » et « se faire toucher »

**Organisation :** Deux équipes s'affrontent : les loups et les kickboxeurs.

Les kickboxeurs doivent traverser la forêt pour se déplacer d'un camp à l'autre sans se faire toucher par les loups. Une traversée rapporte un point à l'équipe.

Les loups doivent toucher le plus rapidement possible le maximum de kickboxeurs dans la forêt. Un élève touché par un loup est éliminé du jeu.

Chaque touche non contrôlée ajoutera trois points à l'équipe adverse (arrêt du jeu par l'enseignant pour attribuer les points).

La partie s'arrête lorsqu'il n'y a plus de kickboxeurs.

Des observateurs comptabilisent le nombre de points marqués.

Un arbitre fait débiter et fait arrêter la partie par les commandements « FIGHT » et « STOP ».

**Contenus d'enseignement :** Notion de touche : elle doit être maîtrisée et contrôlée.

**Évolutions :** du loup au « loup kickboxing » (avec protections)

- Déplacement : les loups et les kickboxeurs doivent réaliser des déplacements de type boxe (écartements des appuis, avant du pied etc.).
- Touche : les loups doivent toucher l'épaule de l'adversaire avec le poing / toucher la cuisse avec le tibia
- Varier le nombre de loups pour simplifier ou complexifier la situation.
- Favoriser le maximum de contacts entre élèves : « Le loup glacé » Je peux libérer mon partenaire immobilisé (après une touche d'un loup) en lui touchant une épaule avec le poing / touchant la cuisse avec le tibia. Nous pouvons également différencier la touche (arme et cible) si je touche un partenaire ou un adversaire.

## Situations d'apprentissage

### Situation technique 1

**Intitulé :** « le guide »

**Objectif :** être capable de se déplacer pour être à distance de touche

**Organisation :** situation de coopération avec « un meneur » A et un « mené » B sur une minute avant d'inverser les rôles.

A est en position de garde face à B dans une surface délimitée. A se déplace en variant ses directions et B adapte ses déplacements pour être toujours face à B et à distance de touche. Lorsque A s'arrête, B doit vérifier qu'il est à distance en touchant l'épaule de B (bras tendu).

Sur le deuxième passage A doit essayer de mettre en difficulté B en variant le rythme de déplacement et les directions.

#### **Contenus d'enseignement :**

- Position de garde : appuis décalés, gants collés au niveau des pommettes, coudes collés au corps.
- Déplacement de type boxe : je reste en position de garde, j'utilise l'avant du pied pour me déplacer (talons décollés du sol).
- En avant ou arrière : je déplace mon appui avant puis arrière pour avancer et arrière puis avant quand je veux reculer.
- À droite ou à gauche : je déplace latéralement mes appuis en commençant par mon appui le plus proche de la direction. Ex : je vais à droite je déplace d'abord mon appui droit puis le gauche.

**Évolution :** déplacements avec touches sur cibles. Lorsque A s'arrête il présente une cible et B doit toucher avec un poing ou un pied/tibia selon la zone.

### Situation technique 2

**Intitulé :** « Touche et va »

**Objectif :** accepter le contact « toucher » et « se faire toucher »

**Organisation :** les élèves sont par groupe de 4 par surface. Les élèves « A », « B », « C » et « D » sont fixes pendant toute la durée de l'exercice. L'élève au centre « X » se déplace dans l'ordre A-> B-> C->D en revenant à chaque fois au centre. X se déplace en position de garde sans croiser ses appuis. Quand X est à distance de touche, il doit réaliser :

- **Niveau 1 :**
  - Arme : direct bras avant - direct bras arrière
  - Cible : épaules
- **Niveau 2 :**
  - Arme : low kick jambes avant - low kick jambe arrière
  - Cible : face extérieure des cuisses
- **Niveau 3 :**
  - Arme : direct bras avant - direct bras arrière
  - Cible : Abdomen
- **Niveau 4 :**
  - Arme : middle kick jambe avant – middle kick jambe arrière
  - Cible : flancs



- **Niveau 5 :**
  - Arme : direct bras avant - direct bras arrière
  - Cible : front

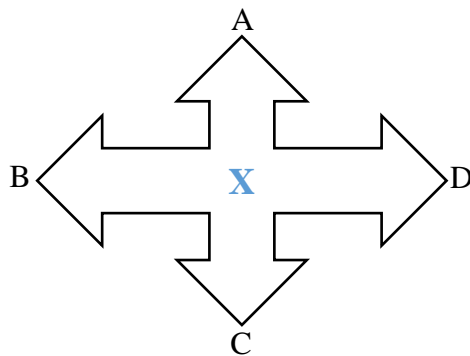
**Sécurité :** La cible tête est autorisée une fois que les élèves maîtrisent le contrôle de la touche

A, B, C et D doivent se laisser toucher en position de garde et valider ou non les touches à voix haute : « Faute », « Valide »

Une touche « valide » est une touche maîtrisée et contrôlée sur la cible avec l'arme définie. Elle ne doit pas faire mal ni faire reculer le partenaire.

Si l'élève réalise un tour complet sans réaliser de faute, il passera au niveau supérieur au tour suivant sinon il restera au même niveau.

Les élèves changent de rôles à chaque tour.



**Contenus d'enseignement :**

- Direct : le poing part de la position de garde (pomme), extension du bras jusqu'à ce que l'épaule touche la joue et revient dans la position initiale. Bras tendu à l'impact.
- Low kick : toucher avec le tibia en réalisant un pivot du pied d'appui en étant plus ou moins de profil par rapport à l'adversaire (trajectoire circulaire) puis revenir en position de garde. Être équilibré à l'impact.

**Évolution :** varier les armes et cibles. Doubler les touches.

**Situation tactique 1**

**Intitulé :** « l'escrimeur »

**Objectif :** accepter le contact « toucher » et « se faire toucher » pendant un assaut

**Organisation :** deux kickboxeurs A et B s'affrontent en trois phases de trente secondes.

- **Phase 1** en semi-opposition : A est attaquant et B défenseur. A doit toucher le maximum de fois les épaules de B en utilisant seulement le direct bras avant (poing arrière dans le dos). B se déplace en garde dans toute la surface pour ne pas se faire toucher.
- **Phase 2 :** inversion des rôles
- **Phase 3 :** A et B sont en opposition. Ils doivent à la fois toucher et se déplacer pour ne pas se faire toucher.

Un arbitre est placé dans la surface, arrête l'assaut à chaque faute ou fuite (tourner le dos ou sortie d'un appui de la surface). Chaque faute ou fuite fait perdre un point au kickboxeur.

Un deuxième arbitre se place en dehors de la surface pour assister l'arbitre principal.

Les arbitres utilisent les commandements « FIGHT » et « STOP » pour arrêter ou reprendre l'assaut et annonce à voix haute les pénalités pour sortie ou fuite.

Un observateur par kickboxeurs comptabilise le nombre de touches et de pénalités (deux clickers).

Le score additionné des trois phases déterminera le vainqueur de l'assaut.

**Contenus d'enseignement :** toucher l'adversaire : Ne pas appuyer sa touche en revenant rapidement en position de garde après le contact avec la cible. La touche ne doit pas ne faire mal ni déséquilibrer ou faire reculer l'adversaire.

**Évolution :** pour complexifier cette tâche les élèves peuvent utiliser le bras avant et arrière.

### **Assaut à thème**

**Intitulé :** « trois rounds pour gagner »

**Objectif :** accepter le face à face pendant un assaut

**Organisation :** deux kickboxeurs A et B s'affrontent en semi-opposition en trois rounds de 1 minute avec une minute de repos entre les rounds.

À tour de rôle A et B réalisent une attaque avec des armes et cibles limitées.

Les attaquants marquent un point sur chaque touche règlementaire (maîtrisée et contrôlée) sur les cibles autorisées.

Les défenseurs perdent un point s'ils sortent de la surface (un pied à l'extérieur).

- Premier round :
  - Arme : directs
  - Cible : épaules et abdomen
- Deuxième round :
  - Arme : low kick
  - Cible : face extérieur des cuisses
- Troisième round :
  - Arme : directs + low kick
  - Cible : épaules et abdomen (directs) + face extérieure des cuisses (low kick)

Un arbitre est placé au centre de la surface, arrête l'assaut à chaque touche, faute ou changement de rôle et ramène les kickboxeurs au centre de la surface. Il se positionne en triangle avec les kickboxeurs pendant la confrontation.

Un deuxième arbitre se place en dehors de la surface pour assister l'arbitre principal.

Pour arrêter ou reprendre l'assaut les arbitres à voix haute annoncent « STOP » et « FIGHT ».

Deux observateurs remplissent la fiche d'observation des points marqués ou perdus par les kickboxeurs.

**Évolution :** passer d'une semi-opposition à une opposition totale.

## Débutant (niveau 1) : le désorganisé

Niveau 1 (débutant). Première séquence d'enseignement. « Le désorganisé ». L'élève accepte le face à face mais de façon désorganisée, brouillonne.

### Activité (niveau initial)

**Intention tactique :** L'élève accepte le face-à-face direct, mais agit de manière désorganisée sans prise en compte de l'adversaire.

**Délivrance de la touche :** Les touches sont anarchiques, parfois non contrôlées et déséquilibrent l'élève qui les délivre. Utilisation des segments préférentiels.

**Moyens défensifs :** Les élèves n'ont pas de moyen défensif, ils sont très souvent touchés lorsqu'ils sont attaqués.

**Placement et déplacements :** Les élèves n'ont pas de position de garde stabilisée. Ils adoptent des déplacements de terriens, sur les talons, courent ou se déplacent en croisant les appuis. Les déplacements des deux adversaires sont contradictoires, ils avancent et reculent en même temps, il en résulte visuellement un « effet accordéon ».

**Pôle méthodologique et social :** L'arbitre est passif, spectateur, il n'intervient pas ou peu. Le juge n'est pas en mesure de comptabiliser les touches valides.

### Obstacles

**Moteur :** Les élèves manquent de dissociation entre les muscles agonistes et antagonistes. Ils délivrent leurs touches de manière explosive, en translation avant ce qui les déséquilibre.

**Informationnel :** Les élèves subissent une surcharge informationnelle et agissent pour l'instant « en aveugle », seules leurs actions comptent.

**Cognitif :** Les élèves ne connaissent pas les critères de réalisation des moyens offensifs et défensifs simples.

### Acquisitions visées :

Construire une touche règlementaire autorisée et contrôlée avec différentes armes sur différentes cibles.

Construire des moyens défensifs simples : esquives arrière et parades tibiales.

Savoir se déplacer en position de garde et en fonction des actions de l'adversaire.

Faire respecter un cérémonial avant un assaut.

Savoir identifier une touche valide et une faute et intervenir en tant qu'arbitre.

Savoir identifier une touche valide et la comptabiliser en tant que juge.

## Situations d'apprentissage

### **Assaut à thème/situation problème :**

**Intitulé :** assaut de référence

**Objectifs :**

- Mettre en évidence le nombre important de fautes et le peu de touches marquées.
- Être capable d'identifier une touche valide et une faute (arbitre)

**Organisation :** deux adversaires réalisent un assaut d'une minute trente. Les kickboxeurs ont des armes et cibles limitées : low kick, middle kick, front kick en ligne médiane et le direct sur le front et l'abdomen.

L'arbitre arrête l'assaut à chaque touche réglementaire sur une cible et à chaque faute (cibles ou armes non autorisées et touches non contrôlées) pour attribuer ou retirer des points.

L'arbitre utilise 3 commandements : « EN GARDE », « FIGHT » et « STOP ». Il arrête l'assaut pour attribuer ou retirer un point à un kickboxeur.

Les observateurs (un pour chaque kickboxeur) remplissent une fiche d'observation : les touches marquées et les fautes.

### **Situation tactique 1**

**Intitulé :** « Le technicien »

**Objectifs :**

- Être capable de toucher réglementairement son adversaire en utilisant des armes et en visant des cibles variées.
- Être capable d'identifier une touche valide et la comptabiliser en tant que juge à partir d'un critère simple.
- Être capable d'identifier une touche valide et une faute et intervenir en tant qu'arbitre.

**Organisation :** deux adversaires réalisent un assaut de deux reprises d'une minute. Les kickboxeurs doivent toucher l'adversaire en utilisant toutes les techniques définies pour marquer un maximum de points :

1. Direct au front ou abdomen
2. Low kick intérieur
3. Low kick extérieur
4. Middle kick
5. Front kick ligne médiane

Par technique un juge comptabilise toutes les touches marquées par les deux kickboxeurs (avec deux clickers par juge). Soit 5 juges par surface. 1 point par technique valide.

L'arbitre connaît et sait faire respecter le cérémonial avant un assaut. Il est capable d'interrompre immédiatement l'assaut en utilisant les commandements : « EN GARDE », « FIGHT » et « STOP ».

Après la première reprise, les kickboxeurs peuvent prendre connaissance des techniques encore « non validées ».

À la fin de l'assaut les juges comptabilisent le nombre de touches et ajoute une bonification au score en fonction de la variété des touches :

Attribution des points :

- Moins de trois techniques : +2 points
- Trois techniques : +3 points
- Quatre techniques : +4 points
- Cinq techniques : +5 points

**Contenus d'enseignement** : le kickboxeur se déplace en position de garde et adapte ses déplacements à son adversaire pour être à distance de touche (face à l'adversaire).

**Évolution** : augmenter ou diminuer la liste des armes et cibles.

### Situation tactique 2

**Intitulé** : « touché - bloqué »

**Objectif** : construire un moyen défensif simple : Être capable de bloquer un low kick

**Organisation** : deux kickboxeurs A et B s'affrontent en semi-opposition.

À tour de rôle A et B réalisent 10 attaques en low kick extérieur. Chaque attaque touchant une cible rapporte un point à l'attaquant et chaque low kick bloqué rapporte un point au défenseur.

**Contenus d'enseignement** : le genou doit être orienté vers l'extérieur avec une ouverture de la hanche et le pied en extension.

**Évolution** :

- Simplification : imposer les attaques en low kick de la jambe arrière si les élèves sont en échec sur le blocage.
- Complexification : les attaquants peuvent réaliser le low kick intérieur et extérieur. Cette évolution nécessite l'apprentissage du blocage intérieur.

### Situation technique 1

**Intitulé** : « le coach »

**Objectif** : adapter ses déplacements et ses attaques en fonction de l'adversaire

**Organisation** : situation de coopération évolutive en deux phases. Les élèves sont par deux « un meneur » A et un « mené » B.

#### Phase 1 : se déplacer et toucher

A se déplace dans toute la surface en variant au maximum les directions, B doit adapter son déplacement pour être toujours en face de A. Lorsque A s'arrête et montre une cible (gant), B doit proposer une réponse technique adaptée et règlementaire.

Cibles utilisées :

- Gant posé sur l'extérieur de la cuisse -> low kick extérieur
- Gants posés sur l'abdomen -> Direct ou front kick
- Gant posé sur l'intérieur de la cuisse -> low kick intérieur
- Gant posé sur les flancs : middle kick
- Gant au niveau visage (légèrement écarté) -> direct (croisé par rapport à la cible)

Le positionnement des cibles se réalise avec la face extérieure des gants sauf pour le direct où l'on utilise la face intérieure.

## **Phase 2 : se déplacer et doubler sa touche**

Les élèves A et B réalisent le même exercice que dans la première phase mais toutes les techniques doivent être doublées.

**Contenus d'enseignement** : les techniques sont réalisées à partir de la position de garde et doivent revenir dans la position initiale après la délivrance de la touche. Les touches doivent être maîtrisées et contrôlées (ne pas faire mal ni faire reculer le partenaire).

**Évolution** : augmenter les possibilités de réponses en proposant des armes et cibles plus variées.

### **Situation technique 2**

**Intitulé** : « le chef d'orchestre »

**Objectif** : être capable d'utiliser différents moyens défensifs simples (parades de protection et parades tibiales)

**Organisation** : deux kickboxeurs sont en coopération, un attaquant A et un défenseur B.

B annonce à A l'attaque qu'il doit réaliser en précisant l'arme et la cible. A doit réaliser la bonne attaque et B doit protéger sa cible. Dans un premier temps l'exercice se réalise avec les segments avant et dans un second temps avec les segments arrière.

Les attaques possibles : « direct – tête », « middle kick », « low kick intérieur », « direct-corps », « low kick extérieur ».

Contenus d'enseignement : l'utilisation de deux moyens défensifs dans cette situation :

- Parade de protection : protéger la surface visée avec le gant (pour le direct) ou de l'avant-bras (pour le front kick, middle kick et le direct).
- Parade tibiale : se protéger la cible cuisse (intérieur ou extérieur) en mettant le tibia en protection pendant l'exécution d'un low kick.

**Évolution** : l'attaquant choisit s'il utilise les segments avant ou arrière pour créer de l'incertitude chez le défenseur qui devra s'adapter.

### **Assaut à thème**

Nouvelle confrontation de l'élève à la situation problème initiale afin de mesurer les progrès réalisés. Nous attendons un nombre de touches beaucoup plus important et une véritable réduction des fautes.

## Intermédiaire (niveau 2) : l'actif/réactif

Niveau 2 (intermédiaire). Deuxième ou troisième séquence d'enseignement. « L'actif/réactif ». L'élève entreprend le rapport de forces en action et en réaction.

### Activité (niveau initial)

**Intention tactique** : L'élève agit en action et en réaction par rapport à son adversaire, il réalise des actions simples en attaque et en défense.

**Délivrance de la touche** : L'élève délivre des touches règlementaires stéréotypées, peu variées en armes/cibles/trajectoires. Son efficacité diminue car ses moyens offensifs ne permettent plus de dépasser les moyens défensifs de l'adversaire.

**Moyens défensifs** : Les moyens défensifs de l'élève sont efficaces face à des attaques simples. Souvent, elles se résument à des esquives arrière et sont rarement suivies de contre-attaques.

**Placement et déplacements** : Une position de garde préférentielle est construite mais reste perturbée à chaque action (attaque ou déplacement). Les élèves se déplacent majoritairement sur un axe antéro-postérieur, en fonction des déplacements de l'adversaire. Quand l'un avance, l'autre recule, il en résulte visuellement un « effet coulisse ». Les déplacements se font plutôt sur les avant-pieds, en impulsion-répulsion en adoptant une grande amplitude et une faible fréquence.

**Pôle méthodologique et social** : L'arbitre fait respecter un cérémonial avant et après l'assaut et est capable d'intervenir en cas de faute. Le juge parvient à comptabiliser les touches valides.

### Obstacles

**Moteur** : Les élèves manquent de dissociation entre les ceintures pelvienne et abdominale. Ils délivrent leurs touches en translation avant ce qui ne leur permet pas d'enchaîner les actions.

**Informationnel** : Les attaques adverses restent une charge informationnelle trop importante à laquelle les élèves répondent par une esquive totale pour se donner du temps.

**Cognitif** : Les élèves n'envisagent pas l'attaque adverse comme une opportunité de contre-attaquer, ni les enchaînements d'actions comme une possibilité de saturer la prise d'information adverse.

### Acquisitions visées :

Passer d'une boxe stéréotypée à une boxe plus variée en armes, cibles et trajectoires.

Être capable de réaliser des enchaînements de plusieurs touches pour toucher son adversaire.

Être capable de contre-attaquer après une attaque adverse et des nouveaux moyens défensifs.

Adopter une attitude d'anticipation guettée pour contre-attaquer.

Être capable d'utiliser des décalages et des débordements pour toucher son adversaire.

Faire respecter un protocole précis en cas de remarque ou d'avertissement.

## Situations d'apprentissage

### **Assaut à thème**

**Intitulé** : « la figurine »

**Objectif** : faire émerger le manque de variété technique. Mettre en évidence une « sur » et/ou « sous » utilisation de certains coups techniques (en termes d'arme, de cible, de trajectoire, de segment). Donner du sens aux apprentissages subséquents.

**Organisation** : assaut libre (ou opposition raisonnée afin de laisser s'exprimer l'organisation offensive de chaque kickboxeur).

Un juge attribué à chaque kickboxeur avec une figurine vierge (symbolisant les zones de touche de son kickboxeur).

Un arbitre pour la sécurité.

Durée d'assaut courte : 1' préconisée car forte sollicitation attentionnelle des juges. Eviter également que la fatigue influe sur les choix techniques des kickboxeurs.

#### **Contenus d'enseignement :**

Pour les kickboxeurs : boxe libre (raisonnée) développer une organisation offensive dans l'objectif de toucher l'adversaire.

Pour les juges : reporter sur la figurine la « nature » et « l'emplacement » de chaque coup technique.

Par exemple, matérialiser :

- par une croix les touches en poings.
- par un rond les touches en pieds-tibias.

L'intention pour chaque juge est de dresser un profil technique de son kickboxeur au regard des proportions de pieds-tibias et de poings sur la figurine ainsi que les cibles privilégiées.

#### **Évolution 1 :**

Même situation avec pour consignes aux juges d'identifier les trajectoires « rectilignes » (une croix) et « circulaires » (un rond) afin de compléter le profil.

#### **Évolution 2 :**

Même situation avec pour consignes aux juges d'identifier « que les zones de touches ».

#### **Évolution 3 :**

Il est possible de remplacer la figurine par 2 juges distincts (l'un cliquant les pieds-tibias, l'autre les poings par exemple).

### **Situation tactique**

**Intitulé** : « l'explorateur »

**Objectif** : créer de l'incertitude en situation d'attaque en proposant « la plus large variété de coups techniques possible ». Réinvestir le bagage technique complet en situation plus complexe (avec contrainte temporelle et spatiale).

**Organisation** : en situation d'opposition limitée.

Round de 2' avec changement de rôle toutes les 30".



Pour le kickboxeur-apprenant (A) : déclencher sur les 3 hauteurs de cibles possibles avec les 2 types de trajectoire.

Pour le kickboxeur-coach (B) : organisation offensive limitée (sans contre, ni coup d'arrêt) organisation défensive en parade protection, en déplacement raisonné.

**Contenus d'enseignement** : établir une stratégie de déclenchement en fonction de la consigne : par exemple explorer techniquement toutes les trajectoires circulaires en cible tête puis au corps, puis cuisses avant de passer aux trajectoires rectilignes...

**Évolution** : imposer l'ordre des coups techniques.

### Situation technique

**Intitulé** : « pas de point faible »

**Objectif** : palier aux points faibles identifiés dans le « profil » dressé par son juge-observateur (lors de la situation de « La figurine »). Travailler (répétition) les coups les moins utilisés. Découverte de l'éventail technique complet (même si certains coups ne sont pas encore réinvestissables en assaut libre).

**Organisation** : un kickboxeur-coach en travail de coopération avec un kickboxeur-apprenant.

Faire déclencher les coups techniques sous-sollicités en situation statique avec son partenaire en proposant la cible adaptée avec les gants ou des pattes d'ours.

1'30 de travail, puis changement de rôle (avec ou sans pose en fonction des capacités physiques des kickboxeurs sachant que le travail doit rester qualitatif).

**Contenus d'enseignement** : automatiser par la répétition un ou plusieurs coups techniques.

Acquisition du coup technique travaillé en termes de contrôle de touche (puissance), précision (sur cible), et vitesse d'exécution. Être capable de toucher de manière réglementaire et efficace avec une arme non habituelle (ou non favorite).

**Évolutions** : en fonction des progrès du kickboxeur, faire évoluer la situation statique :

- en déplacement (« Meneur-mené »).
- avec une riposte imposée du kickboxeur-coach (afin de contrôler la garde protection et l'équilibre du kickboxeur-apprenant).
- avec une riposte libre.

### Assaut à thème

**Intitulé** : « Gagner avec la totale »

**Objectif** : mesurer les progrès réalisés en termes de variété technique en situation d'opposition.

**Organisation** : assaut à thème : enlever 1 point par champs technique non exploité.

Un juge-observateur qui valide un ou plusieurs champs de variété technique. Retrancher 1 ou plusieurs points par dimension non exploitée (trajectoire, armes, cible, segment).

1 round de 1'30 suivie d'un deuxième afin de « compléter » avec les manques identifiés (exemple : pas de direct au corps...).

**Contenus d'enseignement** : créer de l'incertitude par la variété technique pour toucher l'adversaire plus qu'il ne nous touche.

Solliciter l'ensemble des techniques travaillées dès le premier round, ou par défaut dans le deuxième.

### **Assaut à thème**

**Intitulé** : « Assaut d'observation »

**Objectif** : mettre en évidence le manque d'enchaînements par rapport à l'utilisation de touches isolées.

**Organisation** : assaut libre (ou opposition raisonnée afin de laisser s'exprimer l'organisation offensive de chaque kickboxeur).

Un juge-observateur attribué à chaque kickboxeur pour comptabiliser le nombre d'attaques « 1 touche » et le nombre d'attaques « en enchaînement ».

Un arbitre (pour la sécurité).

Durée du round : 1'30.

**Contenus d'enseignement** : dresser un profil technique du kickboxeur au regard de la proportion entre touches isolées et touches enchaînées.

**Évolution** : pour encore plus de pertinence et afin de donner du sens à cette acquisition visée : mettre en évidence l'indice d'efficacité. Les juges-observateurs discriminent les touches isolées et les touches enchaînées en les entourant lorsqu'elles permettent de marquer un ou plusieurs points en tant que touche « valide ». Comparer ainsi le ratio entre touches isolées et points comptabilisés au clicker ainsi que le ratio entre touches enchaînées et points marqués au clicker.

### **Situation tactique**

**Intitulé** : « 1 coup ne compte pas »

**Objectif** : valoriser les touches enchaînées par rapport aux touches isolées.

**Organisation** : assaut libre en opposition limitée.

Préconiser pour les 2 kickboxeurs une organisation défensive qui limite les contres et qui favorise les parades protection et les esquives sur place (afin de ne pas inhiber les prises d'initiatives adverses).

Un juge-observateur attribué à chaque kickboxeur pour ne comptabiliser QUE les touches valides issues d'un enchaînement (sans prendre en compte les touches isolées).

Un arbitre (pour la sécurité).

Durée du round : 1'30 avec 1 minute de repos, puis changement de rôle (durée à adapter en fonction des capacités physiques des kickboxeurs sachant que le kickboxeur-apprenant doit être en situation de réussite).

**Contenus d'enseignement** : l'organisation offensive des 2 kickboxeurs doit prioriser les enchaînements de 2 ou 3 touches.

L'intérêt est de dissocier les « touches isolées » pour « perturber » des « touches enchaînées » pour « marquer des points » et remporter le rapport de force.

**Évolution :**

Attribuer un nombre de points proportionnel à la longueur de l'enchaînement.

- 1 touche valide : 1 point.
- 1 enchaînement 2 touches : on double la ou les touches valides.
- 1 enchaînement 3 touches : on triple la ou les touches valides.

**Situation technique**

**Intitulé :** « le 1-2-3 »

**Objectif :** palier au point faible identifié dans le « profil » dressé par son juge-observateur (lors de l'« assaut d'observation ») en travaillant au minimum 3 touches « enchaînées » (répétition, automatisme).

**Organisation :** un kickboxeur-coach en travail de coopération avec un kickboxeur-apprenant.

En situation statique ou en déplacement de type « Meneur-mené » en fonction du niveau du kickboxeur.

Le kickboxeur-coach fait déclencher des enchaînements de 3 touches (ou plus) en proposant des cibles matérialisées par les gants ou des pattes d'ours et termine par une riposte en touche rectiligne.

1'30 de travail, puis changement de rôle (avec ou sans pose en fonction des capacités physiques des kickboxeurs sachant le travail doit rester qualitatif).

**Contenus d'enseignement :** le kickboxeur-coach riposte en touche rectiligne en fin d'enchaînement afin de contrôler les possibles déséquilibres avant du kickboxeur-apprenant.

Automatiser par la répétition, un ou plusieurs enchaînements de 3 touches (libres et/ou imposés par le kickboxeur-coach) de manière fluide et équilibrée pour toucher sans se faire toucher en riposte. Acquisition des enchaînements travaillés en termes de contrôle de touche (puissance), précision (sur cible), et vitesse d'exécution.

**Évolutions :** les 2 kickboxeurs en situation d'attaque-défense alternée. Déclencher des enchaînements 3 touches mobilisant les pieds et/ou les poings et/ou les tibias sur les 3 hauteurs de cible (cuisses, au corps, tête).

Consignes : les 3 hauteurs de cible doivent être visées dans un ordre laissé libre (ou imposé pour faciliter l'organisation défensive du partenaire).

Même situation avec une consigne mobilisant les armes, puis les trajectoires.

**Assaut à thème**

**Intitulé :** « J'y suis, j'y reste »

**Objectif :** Passer d'une intention de « je recule pour ne pas être touché » à « je défends sur place pour ne pas être touché et être en mesure de toucher ».

**Organisation :** assaut à thème.

Une zone imposée et à conserver pour le kickboxeur-apprenant (soit un couloir latéral d'un mètre matérialisé par une largeur de tatami, soit un cerceau dans lequel il doit conserver au moins un appui).

Un kickboxeur-coach en déplacement libre : prise d'initiative en attaque 1 touche libre (pas d'enchaînement autorisé pour faciliter et favoriser la contre-attaque).

Un arbitre pour la sécurité.

Durée du round : 1'30 suivie d'1 minute de repos, puis changement de rôle (durée à adapter en fonction des capacités physiques sachant que le kickboxeur-apprenant doit être en situation de réussite).

**Contenus d'enseignement** : organisation défensive sur place (sans sortir du couloir ou du cerceau) pour être en mesure de contre-attaquer en enchaînement libre.

Utilisation des parades chassées sur les attaques à trajectoire rectiligne, des parades tibiales sur les attaques en low kick pour me donner les moyens de contre-attaquer.

### **Situation technique**

**Intitulé** : « je suis prêt »

**Objectif** : automatiser par un travail de répétition, sans incertitude (avec attaque adverse connue) pour anticiper la défense et contre-attaquer.

**Organisation** : travail de partenariat en déplacement.

Kickboxeur-coach : prise d'initiative avec une attaque connue.

Kickboxeur-apprenant : anticipe son organisation défensive et « est prêt » à contre-attaquer.

Alterner toutes les 5 attaques pendant 2' ou changer de rôle à l'issue de la première minute. Durée du round à adapter en fonction de la capacité de chaque kickboxeur à produire un enchaînement d'actions fluide.

**Contenus d'enseignement** : exemple de travail : le kickboxeur-coach déclenche en low kick jambe arrière / le kickboxeur-apprenant anticipe la parade tibiale et repose son appui en décalage, puis « est prêt » à une contre-attaque en série 3 poings libre.

Le temps entre la défense et la contre-attaque doit être la plus courte possible (notamment par anticipation de transfert de poids du corps).

### **Assaut à thème**

**Intitulé** : « Je connais l'attaque... donc je touche »

**Objectif** : passer d'une intention de « toucher sans être touché » à « Je ne suis pas touché ET je touche ».

**Organisation** : assaut à thème visant à réduire les incertitudes induites par le kickboxeur-coach afin de donner les moyens temporels et informationnels au kickboxeur-apprenant de « ne pas être touché et toucher ».

Kickboxeur-coach : prise d'initiative UNIQUEMENT en segments arrière (pour faciliter la prise d'information adverse) et UNIQUEMENT sur cibles cuisses ou tronc.

Durée de l'assaut : 1'30 x 2 avec changement de rôle à la minute de récupération.

**Contenus d'enseignement** : guetter les attaques simples du kickboxeur-coach. S'organiser défensivement en anticipation (avec peu d'incertitude) pour donner suite à une contre-attaque en enchaînement libre.

**Évolution** : en fonction des progrès ou des difficultés rencontrés par le kickboxeur-apprenant : varier les « imposés-handicaps » du kickboxeur-coach afin de limiter ou d'augmenter progressivement les incertitudes en termes d'armes, trajectoires, segments et cibles.

### **Situation tactique**

**Intitulé** : « un coup dans l'axe ne compte pas »

**Objectif** : sortir un appui (décalage) ou deux appuis (débordement) de l'axe d'affrontement direct pour toucher son adversaire.

**Organisation** : assaut en opposition raisonnée (éviter les situations de supériorité manifeste).

Aménagement de l'espace d'opposition : matérialiser un couloir de 1 mètre de largeur (tatami ou lattes).

Kickboxeur-apprenant : peut sortir un ou deux appuis du couloir d'opposition direct pour toucher son adversaire. Doit se replacer systématiquement dans le couloir après chaque attaque.

Kickboxeur-adversaire : en boxe libre avec contrainte spatiale (doit rester dans l'axe d'opposition en conservant ses deux appuis dans le couloir).

1'30 x2 avec changement de rôle à la minute.

Un arbitre pour la sécurité.

Un juge-observateur pour ne comptabiliser QUE les touches effectuées avec un ou deux appuis en dehors du couloir pour le kickboxeur-apprenant.

Un juge pour compter le nombre de touches du kickboxeur-adversaire.

**Contenus d'enseignement** : percevoir la difficulté de rester dans l'axe d'affrontement direct et comprendre l'intérêt de la tâche en termes d'opportunité en situation de décalage et débordement (angles d'attaque).

Toucher plus et plus facilement les cibles latérales de son adversaire.

**Évolution** : toutes les touches peuvent être comptabilisées par les juges, mais avec bonification pour les touches avec décalage (2 points) et les touches avec débordement (3 points).

## **Situation technique**

**Intitulé** : « je sors 1 ou 2 appuis »

**Objectif** : automatiser par un travail de répétition des enchainements incluant un décalage ou un débordement.

**Organisation** : situation en coopération.

En garde, en situation statique, puis en déplacement de type « meneur-mené ».

Kickboxeur-coach : en parade protection ou aux pattes d'ours.

Kickboxeur-apprenant : répétition de l'enchainement.

Alterner toutes les 5 attaques pendant 2' ou changer de rôle à l'issue de la première minute. Durée de l'exercice à adapter en fonction de la capacité du kickboxeur à produire un enchainement d'actions fluide et contrôlé.

**Contenus d'enseignement** : réaliser un enchainement avec fluidité, précision et contrôle.

Le kickboxeur est en garde protection pendant toute la durée de l'enchainement. Possibilité de faire contrôler la garde du kickboxeur-apprenant par un contre du kickboxeur-coach pendant l'enchainement ou par une riposte à la fin de l'enchainement.

Exemple de travail en décalage : direct avant puis arrière / décalage de l'appui avant vers la gauche (sortie de l'axe d'affrontement direct) / middle roundhouse arrière (middle kick).

Complexification en débordement : direct avant puis arrière / décalage de l'appui avant vers la gauche / sortie du deuxième appui jambe arrière en « compas » vers la gauche (débordement) / low kick avant / crochet arrière.

## **Assaut à thème**

**Intitulé** : « le combat truqué »

**Objectif** : travail d'arbitrage : identification des fautes et automatisation (par répétition) du protocole (remarque, avertissement, point négatif, disqualification).

**Organisation** : assaut « truqué » : les deux kickboxeurs se mettent d'accord sur un type de faute chacun à commettre 3 fois pendant le round. Coopération obligatoire afin d'éviter tout risque.

Arbitre : ne connaît pas la nature des fautes.

3 juges : participent au protocole d'attribution des avertissements.

Un chronométrateur.

Round de 2' de temps effectif (hors « stop – time »).

**Contenus d'enseignement** : l'arbitre doit identifier les fautes de chaque kickboxeur puis procéder au protocole à chaque fois qu'elles sont commises.

L'arbitre se déplace intelligemment pour être en mesure d'intervenir rapidement après avoir identifié la faute. Il doit être de plus en plus efficace (rapidité à intervenir, fluidité de la verbalisation, utilisation de la gestuelle, capacité à faire repartir l'assaut) au cours du round.

**Évolution** : faire évoluer le « jeu de rôle » en augmentant ou réduisant le nombre de fautes prévues par les kickboxeurs en coopération.

## Confirmé (niveau 3) : le proactif

Niveau 3 (confirmé) : troisième ou quatrième séquence d'enseignement. « Le proactif ». L'élève agit en observant son adversaire et possède une stratégie d'opposition.

### Activité (niveau initial)

**Intention tactique** : L'élève agit en action, en réaction et en anticipation guettée pour toucher son adversaire et ne pas être touché.

**Délivrance de la touche** : L'élève est capable d'enchaîner les touches ainsi que les phases défensives et offensives. Ses armes, cibles et trajectoires sont variées en fonction des intentions voulues. Les attaques restent des attaques directes, sans préparation ni provocation, il n'y a pas d'attaque indirecte.

**Moyens défensifs** : Le répertoire technique défensif inclue désormais des parades chassées et des esquives latérales, propices aux contre-attaques, en plus des parades bloquées.

**Placement et déplacements** : Les déplacements par rapport à l'adversaire se font latéralement ou suivant un axe antéro-postérieur, mais les élèves n'utilisent pas l'espace de confrontation comme un levier pour perturber l'adversaire.

**Pôle méthodologique et social** : Les rôles sociaux d'arbitre et de juge sont construits et opérationnels. En revanche, les coachs restent inefficaces et restent sur un registre motivationnel.

### Obstacles

**Moteur** : Les appuis des élèves sont majoritairement organisés avec un appui avant et un appui arrière, l'écartement latéral n'est pas suffisant pour être efficace dans une activité de cadrage.

**Informationnel** : Les élèves prennent des informations sur les actions des adversaires sans pour autant identifier leurs réactions pour pouvoir les exploiter. Par ailleurs, l'espace de confrontation en lui-même n'est pas encore un référentiel informationnel.

**Cognitif** : Les élèves ont du mal à construire des attaques indirectes complexes incluant une provocation, une réaction de l'adversaire et une exploitation de celle-ci.

### Acquisitions visées :

Être capable de perturber l'adversaire pour le toucher.

Feinter pour perturber et toucher son adversaire par des attaques indirectes.

Cadrer son adversaire par une utilisation du corps obstacles, de trajectoires de touches efficaces et des limites de l'espace de confrontation.

Être capable d'identifier des points forts et des points faibles chez un partenaire et son adversaire pour délivrer des conseils pertinents.



## Situations d'apprentissage

### Assaut à thème/situation problème

**Intitulé** : « le désorganisé »

**Objectif** : faire émerger le problème du manque de préparation d'attaque et le trop grand nombre d'attaques directes réalisées par les kickboxeurs.

**Organisation** : deux adversaires de niveau équilibré s'affrontent dans un assaut de deux rounds d'une minute trente, jugé et arbitré. Pour marquer un point, les kickboxeurs doivent attaquer leur adversaire dans un enchaînement d'au moins trois touches : toutes les touches délivrées avant la troisième touche enchaînée de chaque attaque ne sont pas comptabilisées, même si elles sont valides.

Le faible nombre de points marqués à la suite de cette contrainte permet d'identifier les difficultés des combattants à préparer leurs attaques et à perturber l'adversaire.

Plusieurs axes de travail sont alors possibles et identifiés pour dépasser ce constat :

- Développer une attitude d'anticipation provoquée
- Feinter pour perturber son adversaire
- Être capable de cadrer son adversaire

### Situations tactiques

#### Situation 1

**Intitulé** : « l'imprévisible »

**Objectif** : développer la capacité à feinter

**Organisation** : deux kickboxeurs A et B sont en semi-opposition, le kickboxeur A attaque 10 fois le kickboxeur B avant que les rôles s'échangent.

Pour attaquer, le kickboxeur A peut agir en une ou deux « actions » : une action est caractérisée par tout mouvement déclenché, qu'il aille à son terme ou non. Ce peut donc être une feinte ou une attaque. Pour le kickboxeur B, il s'agit d'un assaut classique sans règle particulière, il doit donc toucher et ne pas être touché.

**Contenus d'enseignement** : afin de rendre la feinte la plus crédible possible, le kickboxeur A doit déclencher puis stopper rapidement une attaque. Plusieurs types de feintes sont possibles pour tromper son adversaire :

Feinte de cible : déclencher une attaque visant une cible puis en changer.

Feinte d'arme : déclencher une attaque avec une arme (poing avant ou arrière, jambe avant ou arrière) puis en changer.

Feinte de trajectoire : déclencher une attaque par une trajectoire puis en changer.

Feinte de déplacement : déclencher puis stopper un déplacement.

Il est également possible de cumuler plusieurs types de feintes.

**Évolutions** : si la tâche est trop complexe et que le combattant A doit être guidé étape par étape, il est possible d'envisager chaque catégorie de feinte l'une après l'autre.

Pour complexifier la tâche ou pour répondre à une adaptation rapide du combattant B, il est possible d'imposer un croisement entre au moins deux catégories de feintes (par exemple cibles et armes, armes et cibles etc.).

## **Situation 2 :**

**Intitulé** : « la figure imposée »

**Objectif** : développer des préparations d'attaque efficaces, par des feintes ou des changements de rythme

**Organisation** : deux kickboxeurs A et B de rapport de force équilibré sont en opposition dans un round d'une minute trente arbitrée et jugée. Avant l'assaut, le combattant A se voit attribuer par tirage au sort une « figure imposée » : c'est l'attaque qu'il va devoir délivrer efficacement le plus de fois possible durant le round. Pour ce faire, il devra identifier et mettre en œuvre des préparations permettant de rendre cette délivrance de touche efficace. Cette « figure imposée » peut être plus ou moins complexe en fonction du nombre de paramètres la composant : l'arme, la cible et la trajectoire.

Ainsi, le combattant A effectuera trois tirages au sort (un par paramètre) sur des cartes retournées à proximité de l'espace de confrontation sous la vision du juge (ou juge-arbitre) qui en prend connaissance. Le combattant B ne connaît pas la « figure imposée » que doit réaliser son adversaire. Les possibilités de tirage au sort sont les suivantes :

- « Arme » : poing avant / poing arrière / jambe avant / jambe arrière
- « Cible » : tête / buste / jambes
- « Trajectoire » : circulaire / rectiligne

Pour le kickboxeur B, il s'agit d'un assaut classique dans lequel il cherche à toucher et à ne pas être touché.

*Note : certaines combinaisons sont incompatibles, comme les poings dans les cibles jambes ou la trajectoire rectiligne dans les jambes. La combinaison des armes jambes avec la cible tête relève quant à elle plus d'une question de faisabilité, il appartient à chaque enseignant de juger du niveau de ses élèves pour la proposer ou non.*

Le juge (ou juge-arbitre) compte toutes les touches valides mais également le nombre de « figures imposées » réussies.

**Contenus d'enseignement** : pour être efficace de manière générale, le combattant A doit favoriser les enchaînements pour saturer la prise d'information du combattant B.

Au sein de ces enchaînements, la variété des touches et des cibles visées permet de désorganiser l'attitude de garde du combattant B pour le toucher avec la figure imposée.

Les feintes et les changements de rythme peuvent également être bénéfiques au passage de la figure imposée.

**Évolutions** : Les évolutions ci-dessous sont à considérer du point de vue du combattant A :

Simplifications : ne tirer au sort qu'une ou deux catégories ; choisir sa figure imposée plutôt que de la tirer au sort.

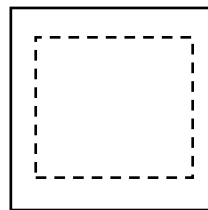
Complexifications : informer le combattant B de la figure imposée avant le round ; tirer au sort deux figures imposées.

### Situation 3

**Intitulé** : « le cadreur »

**Objectif** : cadrer, limiter les déplacements de l'adversaire ; Construire un « corps obstacle » ; Transformer une cible mobile en cible immobile

**Organisation** : deux kickboxeurs s'opposent dans une surface de 5x5m durant des rounds d'une minute, dans laquelle une zone périphérique d'un mètre de large est matérialisée. Le combattant B doit obligatoirement rester dans cette zone, toujours dos au côté de l'espace de confrontation et orienté vers le centre, ses déplacements ne sont donc que latéraux ou circulaires. Le combattant A quant à lui peut se déplacer où il le souhaite. Le combattant B marque un point à chaque fois qu'il parvient à changer de côté de l'enceinte. Dans la première partie de cette situation, son adversaire (le combattant A) doit simplement l'en empêcher en créant un obstacle avec son corps, sans qu'aucun des deux combattants ne puisse délivrer de touche. Ainsi, les deux élèves s'approprient la logique des déplacements. Les rôles s'inversent à chaque round.



#### **Contenus d'enseignement** :

Kickboxeur A : se déplacer « en miroir » par rapport à B et placer son corps en obstacle à ces déplacements ; Favoriser un écart latéral des appuis pour permettre des déplacements latéraux plus efficaces.

Kickboxeur B : favoriser des déplacements très fréquents, feinter ses déplacements.

Lorsque l'évolution le permettra, favoriser les touches poings pour sortir du cadrage afin de conserver la fonction locomotrice des jambes.

**Évolutions** : la tâche peut évoluer vers une simplification ou une complexification pour le combattant A en fonction de sa réussite.

Si le combattant A est en échec dans la première forme de la tâche, la tâche peut être simplifiée pour lui en lui accordant le droit de toucher son adversaire et ce uniquement à l'aide de trajectoires circulaires. Celles-ci doivent être délivrées en opposition au sens de déplacement du combattant B qui lui, ne peut pas toucher son adversaire.

Si le combattant A est en réussite, les deux combattants peuvent être autorisés à toucher, en trajectoires circulaires pour le combattant A et en trajectoires rectilignes pour le combattant B.

Lorsque le cadrage du combattant A est efficace à ce niveau de difficulté, le combattant B peut être autorisé à tenter de quitter la zone périphérique.

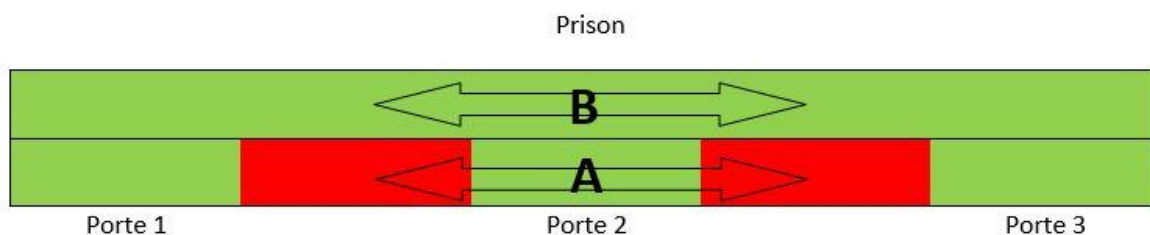
S'il parvient à placer les deux pieds dans la zone centrale, il marque un point et regagne rapidement la périphérie pour que la tâche reprenne. Dans cette évolution, les deux combattants sont libres d'utiliser toutes les trajectoires qu'ils souhaitent. Le combattant A doit alors utiliser les trajectoires les plus appropriées pour limiter les déplacements du combattant B : des trajectoires circulaires pour neutraliser des déplacements latéraux et des trajectoires rectilignes pour neutraliser des déplacements avant.

### Situation technique

**Intitulé :** « les trois portes »

**Objectif :** développer des déplacements et des appuis compatibles avec une attitude de cadrage

**Organisation :** Deux combattants sont en semi-opposition dans un round d'une minute dans un espace de 5 mètres sur 2.



### Zone libre

L'espace correspond à une bande horizontale qui favorise les déplacements latéraux. Chacun des kickboxeurs se trouve dans une zone d'un mètre de profondeur et de cinq mètres de large. Le combattant B est dans une « prison » dont il doit s'échapper par une des trois portes. Le combattant A doit l'en empêcher en se plaçant toujours face à lui. Le combattant B peut passer une porte en même temps si son corps touche celui du combattant A, mais il ne peut pas le pousser. Lorsqu'il a réussi à passer une porte pour entrer en « zone libre », le combattant B se replace immédiatement au centre de la prison et la tâche recommence jusqu'à la fin du round.

Durant toute l'opposition, ils doivent se déplacer en « pas de boxe », c'est-à-dire sans croiser les appuis et les épaules continuellement orientées vers le camp adverse.

Après une minute de récupération, les combattants échangent les rôles.

**Contenus d'enseignement :** adopter une attitude dynamique : appuis sur les avant-pieds, en impulsion-répulsion, genoux semi-fléchis.

Organiser ses appuis pour favoriser des déplacements latéraux en réduisant son écartement antéro-postérieur des pieds au profit d'un plus grand écart latéral.

Augmenter la fréquence de ses déplacements tout en réduisant leur amplitude.

Combattant B : feinter des déplacements pour perturber ceux de l'adversaire et favoriser une sortie de cadrage.

**Évolutions :** nous formulons les évolutions ci-dessous du point de vue du kickboxeur A qui cherche à cadrer le combattant B. Les rôles étant contradictoires dans cette situation, les simplifications d'un combattant sont les complexifications de son adversaire.

Simplifications : supprimer la porte 2 ; autoriser uniquement le combattant A à délivrer des touches latérales.

Complexification : autoriser le combattant B à toucher en poings.

**Assaut à thème** : Nouvelle confrontation des élèves à la situation initiale du « désorganisé » dans laquelle des progrès sont attendus, visibles par l'augmentation du nombre de points marqués à la suite d'enchaînements de touches.

## L'expert (niveau 4) : le stratège

Niveau 4 (expert). Au delà de la cinquième séquence d'enseignement. « Le stratège ». L'élève agit en action, en réaction, en anticipation guettée et en anticipation provoquée simple (feintes) pour toucher son adversaire.

### Activité (niveau initial)

**Intention tactique** : L'élève agit en action, en réaction, en anticipation guettée et en anticipation provoquée simple (feintes) pour toucher son adversaire. Ces intentions restent identiques quel que soit l'adversaire, les stratégies ne varient pas ou peu.

**Délivrance de la touche** : Le répertoire offensif et défensif de l'élève est riche et varié, mais invariable en fonction de l'adversaire, de sa morphologie et de sa stratégie.

**Moyens défensifs** : Les élèves adoptent une stratégie défensive identifiée, en contre-attaque, contre ou coups d'arrêt en fonction de leurs propres points forts et points faibles, en occultant les attributs adverses.

**Placement et déplacements** : Les placements déplacements des élèves sont réalisés indépendamment de leur efficacité et n'évoluent pas en fonction de l'adversaire, ou du rapport de force.

**Pôle méthodologique et social** : Les coachs ne sont pas capables de réguler la stratégie du kickboxeur.

### Obstacles

**Moteur** : Les élèves ont parfois une organisation posturale qui n'est propice qu'à la réalisation d'une seule stratégie (attaquant, contre-attaquant...).

**Informationnel** : Les élèves prennent des informations sur les aspects tactiques immédiats de l'adversaire et du rapport de force mais ne sont pas capable de prélever des informations stratégiques plus larges.

**Cognitif** : Les élèves ne sont pas capables d'identifier des stratégies efficaces en fonction de nombreux paramètres (morphologie, temps de réaction, rapport de force, stratégie adverse...).

### Acquisitions visées

Identifier rapidement une stratégie adverse et l'associer à une contre-stratégie efficace.

Adapter sa stratégie de boxe en fonction de l'adversaire et du rapport de force.

Réaliser des attaques indirectes plus complexes.

Être capable de réguler stratégiquement un partenaire kickboxeur.

## Situations d'apprentissage

### Assaut à thème

**Intitulé** : « L'assaut à handicaps »

**Objectif** : Identifier les points forts adverses et faire émerger les besoins stratégiques d'adaptation à l'adversaire

**Organisation** : Les élèves sont d'abord hiérarchisés individuellement par niveau dans un classement connu de tous et qui leur accorde un nombre de points dégressif (1er 100 points, 2ème 99 points etc.). Ils sont ensuite réunis par binômes affinitaires qui ne s'affrontent jamais. Au sein d'un binôme quand l'un est kickboxeur, l'autre est son coach.

Chaque élève de la classe peut en défier un autre pour démarrer un assaut. Si un élève est défié par un élève moins bien classé, il ne peut pas refuser. A l'inverse, un refus est possible. Un assaut débute lorsqu'un défi est accepté et qu'un troisième binôme accepte de venir assumer les rôles sociaux d'arbitre et de juge.

Un assaut est constitué de 4 rounds d'une minute trente, entrecoupées de périodes de repos d'une minute à une minute trente selon les besoins.

Le premier round est un assaut libre, dans le sens où les règles habituelles mises en place par l'enseignant sont en vigueur sans contrainte supplémentaire.

A l'issue de ce round, une première décision est rendue par les rôles sociaux. L'arbitre donne alors au binôme perdant une série de cartes à handicaps, chacune étant constituée de plusieurs handicaps hiérarchisés. Le kickboxeur et son coach décident ensemble d'un handicap de niveau 1 à attribuer à l'adversaire par l'intermédiaire de l'arbitre.

- Les cartes

#### Carte handicap 1

Niveau 1 : front kick jambe avant interdit  
Niveau 2 : front kick jambe avant et direct bras avant interdits  
Niveau 3 : trajectoires rectilignes interdites : directs et front kick et side kick

#### Carte handicap 2

Niveau 1 : Interdiction d'avancer  
Niveau 2 : boxe immobile obligatoire

#### Carte handicap 3

Niveau 1 : obligation de doubler toutes les touches  
Niveau 2 : obligation de boxer en contre-attaque  
Niveau 3 : obligation de boxer en contre-attaque en 2 temps (parade/riposte ou esquive/riposte)

#### Carte handicap 4

Niveau 1 : interdiction de contrer  
Niveau 2 : interdiction de contre-attaquer

**Carte handicap 5**

Niveau 1 : round house kick (circulaires) interdits

Niveau 2 : trajectoires circulaires interdites (crochets, roundhouse kick, hook kick)

**Carte handicap 6**

Niveau 1 : interdiction d'enchaîner plus de 3 touches

Niveau 2 : interdiction d'enchaîner plus de 3 touches et poings interdits

Niveau 3 : enchaînements interdits (touches uniques)

**Carte handicap 7**

Niveau 1 : « ? »

Niveau 2 : « ? »

Niveau 3 : « ? »

Tu as ici le droit de choisir un nouveau handicap en fonction de ce que tu as identifié chez ton adversaire à l'aide de ton conseiller.

A chaque round, les compteurs manuels sont remis à zéro et une décision est rendue.

A l'issue du deuxième round, trois possibilités peuvent se présenter :

- Le kickboxeur ayant attribué le handicap à son adversaire n'améliore pas son score (il perd autant voire plus) : il peut être amené à choisir un handicap dans une autre carte.
- Le kickboxeur ayant attribué le handicap à son adversaire améliore son score (il perd moins) : Il peut être amené à conserver cette carte mais augmenter le niveau de handicap ou choisir un handicap dans une autre carte.
- Le kickboxeur ayant attribué le handicap à son adversaire ne perd plus : plus aucun handicap n'est attribué, la situation est figée pour les rounds à venir.

Cette règle est valable pour le troisième round également. Dans tous les cas de figure, seuls des handicaps de niveau 1 peuvent être attribués au deuxième round, des handicaps de niveau 1 ou 2 au troisième round et n'importe quel niveau de handicap au quatrième round.

Le vainqueur de l'assaut est le kickboxeur ayant remporté le plus de rounds. A l'issue de cet assaut, le classement individuel de la classe est modifié selon le barème du tableau suivant :

Je gagne contre un adversaire	Mieux classé que moi avec 6 places et plus d'écart	+ 5
	Mieux classé que moi entre 2 et 5 places d'écart	+ 3
	De même classement ou 1 place d'écart	+ 2
	Moins bien classé que moi	+ 1
En cas d'égalité		+ 0
Je perds contre un adversaire	Mieux classé que moi	- 1
	De même classement ou 1 place d'écart	- 2
	Moins bien classé que moi entre 2 et 5 places d'écart	- 3
	Moins bien classé que moi avec 6 places d'écart et plus	- 5



Deux conduites typiques d'élèves peuvent alors se présenter parmi les élèves ayant affecté des handicaps à leur adversaire :

- Les élèves qui ont « tâtonné » sans aucune efficacité entre plusieurs cartes, sans réelle observation concluante des points forts adverses présentent probablement un obstacle informationnel et cognitif. Ils sont plutôt dirigés vers la situation « **le décodeur** ».
- Les élèves qui sont parvenu à équilibrer ou à inverser le rapport de force grâce à une carte handicap sont probablement capables d'identifier un point fort adverse. Ils sont parvenus à le neutraliser artificiellement, à l'aide d'une carte, et doivent désormais apprendre à obtenir la même efficacité par de nouveaux pouvoirs moteurs, sans carte handicap, dans un assaut libre. Ils sont plutôt orientés vers la situation « **les ateliers stratégiques** ».

## Situations tactiques

### Situation 1

**Intitulé** : « le décodeur »

**Objectif** : Identifier les éléments les plus saillants de la stratégie de l'adversaire

**Organisation** : Les élèves sont répartis par binômes. Ils sont répartis par groupe de 3 binômes (6 élèves) par espace. Deux binômes seront les adversaires kickboxeurs accompagnés de leur coach, un binôme se répartira les rôles de juge et d'arbitre dans un assaut de deux rounds d'une minute trente.

A proximité de la surface d'assaut, des cartes sont disposées face contre sol, de sorte qu'elles ne soient pas visibles avant d'être choisies. Ces cartes représentent des stratégies ou des tendances de boxe que le kickboxeur devra respecter.

- Les cartes

BOXER EN ATTAQUANT  (Indice : prise d'initiative)	BOXER EN CONTRE-ATTAQUANT  (Indice : prise d'initiative)
BOXER EN AVANCANT  (Indice : déplacements)	BOXER DANS LE COULOIR D'OPPOSITION DIRECTE  (Indice : déplacements)
BOXER EN DECALAGES / DEBORDEMENTS  (Indice : déplacements)	BOXER UNIQUEMENT EN TRAJECTOIRES CIRCULAIRES : ROUNDHOUSE KICK / HOOK KICK / CROCHETS  (Indice : trajectoires)

---

BOXER UNIQUEMENT EN TRAJECTOIRES  
RECTILIGNES : FRONT OU SIDE KICK / DIRECTS

(Indice : trajectoires)

Un seul des deux kickboxeurs (le kickboxeur B) tire au sort une des cartes et en informe l'arbitre uniquement. Il doit scrupuleusement respecter la contrainte qui est imposée sous le contrôle de l'arbitre. Le kickboxeur A doit quant à lui repérer la stratégie mise en œuvre par son adversaire. Les deux kickboxeurs ont pour but de gagner l'assaut.

A la fin du premier round, le kickboxeur A annonce la stratégie qu'il pense avoir repéré chez le kickboxeur B.

Si la proposition est bonne ou proche de ce qui a été appliquée, il profite de la minute de repos pour envisager une contre-stratégie efficace avec son coach pour le second round, contre le kickboxeur B qui conservera cette stratégie imposée.

Si la proposition n'est pas bonne, le coach du kickboxeur B annonce au binôme adverse l'indice qui est présent au bas de la carte. Dans tous les cas, la stratégie imposée au kickboxeur B est annoncée au binôme adverse à la fin des deux rounds.

**Contenus d'enseignement :**

Savoir observer un adversaire durant un assaut  
Repérer les actions dominantes de son adversaire

**Situations tactiques**

**Situation 2**

**Intitulé :** « les ateliers stratégiques »

**Objectif :** Créer de nouveaux pouvoirs stratégiques et moteurs permettant de mettre en œuvre des contre-stratégies efficaces face à des kickboxeurs identifiés

**Organisation : rappel :** lorsqu'un kickboxeur parvient à renverser un rapport de force à l'aide d'une carte handicap dans « *l'assaut à handicaps* », il est capable d'identifier un point fort adverse. Il gagne dans cette situation lorsque ce point fort est artificiellement retiré.

Il doit désormais être capable de gagner sans carte à handicap, c'est-à-dire sans avantage artificiel. Pour conserver ce rapport de force équilibré ou favorable, il doit acquérir de nouveaux pouvoirs stratégiques et moteurs qui l'amèneront à empêcher son adversaire d'utiliser ce point fort ou à être capable d'en tirer profit ou de ne plus en être gêné.

Le kickboxeur concerné récupère auprès de son enseignant une « carte stratégique » du même numéro que la « carte à handicap » qui lui a permis de gagner contre un adversaire. Il y découvre la stratégie probable de son adversaire, plusieurs contre-stratégies efficaces face à ce type d'adversaire ainsi qu'une tâche à réaliser à l'aide de son coach pour s'appropriier ces contre-stratégies et les contenus moteurs qui y sont associés.

Il dispose dans la salle de tout le matériel nécessaire à la mise en place de cette tâche, qu'il gère en autonomie avec son coach. Il a ensuite la possibilité de défier à nouveau l'adversaire identifié pour mesurer les progrès réalisés dans un assaut d'un ou deux rounds libres.

- Les cartes

### Carte stratégique 1

#### Point fort adverse

Cette carte est efficace pour neutraliser un adversaire qui boxe en avançant et/ou en contre/coup d'arrêt en profitant souvent d'une meilleure allonge.

#### Contre-stratégies efficaces

Se décaler ou déborder pour toucher et/ou boxer en anticipation provoquée afin de déclencher une riposte et de l'exploiter.

#### Tâche

*Quelle organisation ?*

2 kickboxeurs sont opposés en assaut à thème attaquant/contre-attaquant dans un couloir d'1m de large.

*Que fait le kickboxeur qui travaille ?*

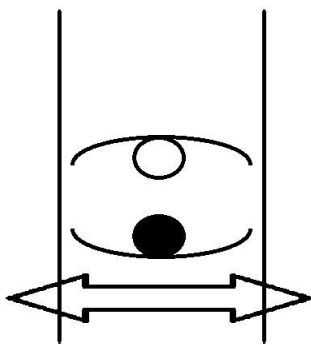
Il est attaquant, il a l'initiative de l'attaque et doit obligatoirement sortir du couloir pendant son attaque.

*Que fait le partenaire ?*

Il est contre-attaquant et ne peut pas sortir du couloir.

*Que faire pour être efficace ?*

Le kickboxeur qui travaille peut attaquer de manière indirecte et/ou feinter afin de « fixer » son adversaire sur ses talons et en profiter pour se décaler ou déborder. Il doit veiller à conserver un écartement latéral des pieds au sol suffisant pour sortir du couloir. Il doit également garder ses 2 appuis, talons levés, orientés vers son adversaire, pour réduire le temps de mise en action de son déplacement.



### Carte stratégique 2

#### Point fort adverse

Cette carte est efficace pour neutraliser un adversaire mettant trop de pression ou trop mobile pour être touché.

#### Contre-stratégies efficaces

Cadrer son adversaire pour limiter ses déplacements et/ou boxer en contre/coup d'arrêt.

#### Tâche

*Quelle organisation ?*

2 kickboxeurs sont opposés en assaut à thème cadreur/cadré dans une surface de 5 m x 5 m dans laquelle une zone périphérique d'1 m de large est matérialisée au sol. Les 2 kickboxeurs ont pour but de gagner l'assaut.

*Que fait le kickboxeur qui travaille ?*

Il se déplace librement dans la zone centrale pour toujours rester face à son adversaire et ainsi limiter sa mobilité.

*Que fait le partenaire ?*

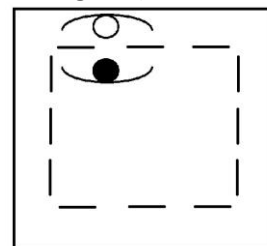
Il ne peut se déplacer que latéralement dans la zone périphérique.

*Que faire pour être efficace ?*

Le kickboxeur qui travaille doit se servir de son corps comme d'un obstacle aux déplacements de son adversaire. Il peut s'aider de touches en trajectoires latérales (roundhouse kick, crochets) pour empêcher son adversaire de se déplacer. Ses appuis au sol ont un écartement latéral plus important pour permettre ces déplacements.

*Quelle évolution ?*

Si le kickboxeur qui travaille a une réussite régulière, son partenaire peut désormais tenter de sortir de la zone périphérique et y retourner s'il y est parvenu. Le kickboxeur qui travaille doit empêcher ces sorties à l'aide de son corps et de trajectoires rectilignes (directs, frontkick).



### Carte stratégique 3

#### Point fort adverse

Cette carte est efficace pour neutraliser un adversaire plus rapide que soi

#### Contre-stratégie efficace

Boxer en anticipation provoquée, c'est-à-dire déclencher chez l'adversaire une réaction attendue pour l'exploiter.

#### Tâche

*Quelle organisation ?*

2 kickboxeurs sont en semi-opposition.

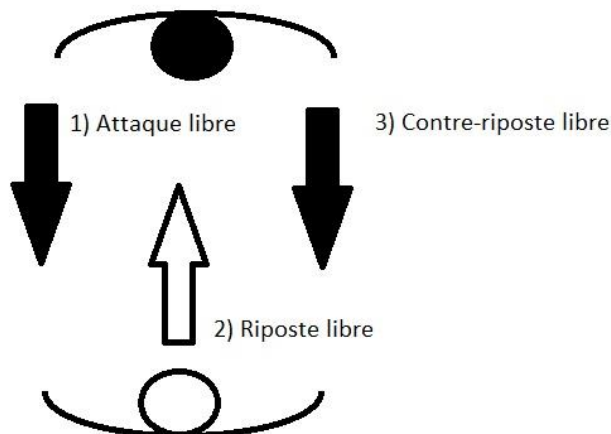
Le kickboxeur qui travaille a l'initiative et l'échange de touches est standardisé en « 1-1-1 », ce qui signifie que l'attaquant attaque son adversaire avec une touche libre, le contre-attaquant riposte avec une touche libre et l'attaquant initial tente de contre-riposter avec une touche libre en utilisant la réponse de son adversaire. La règle ici est : « si je n'ai pas réussi à toucher mon adversaire, je reproduis la même attaque et l'adversaire la même contre-attaque » (logique de partenariat).

*Que faire pour être efficace ?*

Le kickboxeur qui travaille doit penser son attaque initiale en lien avec sa contre-riposte, en identifiant les ripostes régulières de son adversaire. Lors de celles-ci, il doit éviter les esquives arrière qui l'empêchent de contre-riposter et favoriser plutôt les parades ou esquives latérales. Le kickboxeur décolle ses talons du sol et garde les genoux semi-fléchis pour gagner en rapidité.

*Quelle évolution ?*

En cas de réussite régulière du kickboxeur qui travaille, le standard peut évoluer en « 2-1-3 », attaque en 2 touches libres, riposte en une touche libre et contre-riposte en 3 touches libres.



### Carte stratégique 4

#### Point fort adverse

Cette carte est efficace pour neutraliser un adversaire dont la prise d'information est rapide et fiable et qui contre-attaque efficacement

#### Contre-stratégie efficace

Passer d'une boxe stéréotypée trop prévisible à une boxe variée pour être moins lisible (plus d'enchaînements, variation de cibles/armes/ feintes, déplacements...).

#### Tâche

*Quelle organisation ?*

2 kickboxeurs sont en semi-opposition.

*Que fait le kickboxeur qui travaille ?*

Il doit produire une attaque pour toucher son partenaire/adversaire en respectant les contraintes imposées ci-dessous. La première d'entre elles est d'attaquer avec un enchaînement de 3 touches.

*Que fait le partenaire ?*

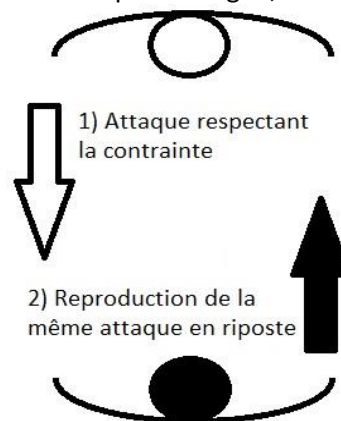
Il doit reproduire la même attaque tout en essayant de toucher à son tour.

*Que faire pour être efficace ?*

Sans commettre de faute, le kickboxeur qui travaille doit construire des attaques enchaînées, fluides, variées et rapides pour surprendre son adversaire et l'empêcher de contre-attaquer.

*Quelle évolution ?*

Les contraintes évoluent et se cumulent pour varier de plus en plus ses attaques : attaques de 3 touches minimum, une touche pied et une touche poing au moins, 3 lignes de touche visées, un décalage durant l'attaque, une attaque circulaire et une attaque rectiligne, une feinte...



### Carte stratégique 5

#### Point fort adverse

Cette carte est efficace pour neutraliser un kickboxeur dont les trajectoires de touche sont majoritairement circulaires et/ou qui boxe en décalage/débordement

#### Contre-stratégie efficace

Boxer en contre/coup d'arrêt, en priorité avec des trajectoires rectilignes par des segments avant.

#### Tâche

*Quelle organisation ?*

2 kickboxeurs sont opposés en assaut à thème.

*Que fait le kickboxeur qui travaille ?*

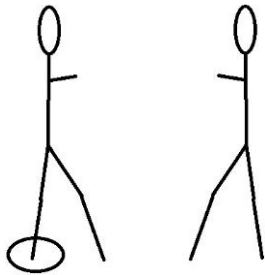
Il a le pied arrière dans un cercle tracé au sol et ne peut donc pas se déplacer. Il peut utiliser son pied arrière pour toucher mais il doit obligatoirement le reposer dans ce cercle.

*Que fait le partenaire ?*

Il est son adversaire et peut quant à lui se déplacer comme il l'entend autour de lui, mais doit obligatoirement reculer hors distance de touche après chaque échange de touches.

*Que faire pour être efficace ?*

Le kickboxeur qui travaille doit privilégier des contres ou des coups d'arrêt à l'aide de ses segments avant, plutôt en trajectoires rectilignes, dès qu'il perçoit la moindre attaque ou le moindre déplacement de son adversaire. Il doit placer majoritairement son poids du corps sur son pied arrière pour libérer son pied avant.



### Carte stratégique 6

#### Point fort adverse

Cette carte est efficace pour neutraliser un adversaire dont les enchaînements sont difficiles à lire, parer ou esquiver

#### Contre-stratégies efficaces

Développer sa prise d'information

#### Tâche :

*Quelle organisation ?*

2 kickboxeurs sont opposés en assaut à thème attaquant/contre-attaquant.

*Que fait le kickboxeur qui travaille ?*

Il est contre-attaquant, il n'a pas l'initiative de l'attaque mais peut riposter librement. Son but est de ne pas être touché et toucher.

*Que fait le partenaire ?*

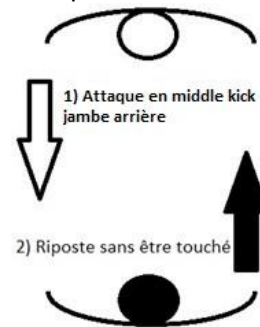
Il est son adversaire. Dans un premier temps, il ne peut attaquer qu'en middle kick jambe arrière.

*Que faire pour être efficace ?*

Le kickboxeur qui travaille doit prendre de l'information sur l'attaque adverse le plus tôt possible. Pour réagir vite, il doit adopter des appuis dynamiques, en « impulsion-répulsion ».

*Quelle évolution ?*

En cas de réussite régulière du contre-attaquant, le partenaire attaque désormais en middle kick jambe avant, avant d'avoir le choix entre les 2 jambes en cas de nouvelle réussite. Dans un deuxième temps, la même logique organise le bras arrière puis le bras avant en directs. Dans un troisième temps, les armes du partenaire/adversaire sont libres, puis dans un dernier temps les enchaînements sont permis.



### **Carte stratégique 7**

Tu as réussi à neutraliser le(s) point(s) fort(s) de ton adversaire en inventant un ou des handicaps... Tu dois maintenant trouver comment l'empêcher de se servir de ce(s) point(s) fort(s) par tes propres moyens. Tu peux te servir des 6 autres cartes stratégiques pour te guider à l'aide de ton partenaire.

### **Conclusion**

Le livret 3 propose, dans la continuité de ces situations d'apprentissages, des grilles d'évaluation utilisables avec les élèves.