

REUNION PEDAGOGIQUE DE BOXE FRANCAISE
DESTINEE AUX ENSEIGNANTS ET FUTURS ENSEIGNANTS

La réunion pédagogique s'est déroulée les 2 et 3 décembre 1978, au CREPS de STRASBOURG.

Cette réunion comportait 3 séances, qui se décomposaient de la façon suivante :

NIOGRET : déplacements, pivots, distance.

JECKER : usage mains et pieds.

PETIT : assaut à thème avec mise en place de l'observation.

LE 2 DECEMBRE 1978, matin :

à 11 heures, le séançais nous souhaite la bienvenue.

Les stagiaires répondent à la question, qu'attendez-vous de ce stage ?

Discussion du samedi matin :

- que faire des gens qui ne veulent pas faire ^{de} compétitions ? qui ne veulent pas passer de grades techniques ?
il faut lui faire sentir par des situations que la technique n'est pas la réalité.

Mettre en évidence le décalage entre la technique et l'assaut, en mettant le débutant en position d'opposition.

- à qui est destinée la Boxe Française ?
- problèmes des combattants,
- problèmes des Gymnastes Volontaires,
- problèmes des Techniciens.
- Qu'est-ce une progression technique ?

LE 2 DECEMBRE 1978, après-midi :

1ère séance, NIOGRET : déplacements, pivots, distance.

Séance destinée à un débutant.

On lui donne pour commencer gants, tenue, etc...

- Déplacement par 2 en gardant une distance constante :

une question est posée : trouver plusieurs sortes de déplacements

- déplacement en avant,
- déplacement en arrière,
- déplacement à droite,
- déplacement à gauche.

deuxième question : trouver plusieurs positions des pieds

- déplacement sur la pointe des pieds,
- déplacement sur les talons.
- déplacement pieds à plat.

- Déplacement avec arrêt et positionnement d'un placetron frappe au poing :

changement d'attaquant

. le gars s'arrête avec une jambe en avant, l'autre frappe au pied (sans faire mal) règle à respecter (distance de pied) hanche de profil.

. coup de pied venant de loin. On augmente la distance entre les deux adversaires.

- défaut : - déplacement rectiligne,
- équilibre.

faire observer par un tiers.

- Déplacement mains dans le dos, position cible et frappe précise :

faire observer le déséquilibre avant

Il voit la cible et se précipite (pas de distance)

Les étapes sont :

- 1°) repérer la cible,
- 2°) positionnement à bonne distance,
- 3°) frappe.

L'un corrige l'autre.

RESUME :

- distance au poing.
- distance au pied.
- enchaînement coup de poing, coup de pied,
- solution trouvée par eux-mêmes,
- on délimite l'espace :
 - un cercle à distance de bras, en position d'attaque.
 - un deuxième cercle à distance de pied avant.
 - un troisième cercle à distance de pied arrière.

1er EXERCICE :

Bras écartés , frappe un bras puis l'autre au poing (photo)
- observation des déplacements.

Remarque : déplacement dans la \hat{m} garde et latéralement.



2ème exercice :

Le boxeur bras écartés, décrit un cercle avec le bras qui vient d'être frappé,



pour ne pas prendre de coup l'adversaire se baisse ou recule.

THEME SUPPLEMENTAIRE :

Le joueur ne doit pas reculer et doit trouver la solution :
- changement de garde,
- ou pivot.

ATTAQUE AU POING SUIVIE PAR UNE ATTAQUE JAMBE AVANT :

Mise en évidence d'un autre déplacement (plus près de la cible).

- Le pas chassé : on veut découvrir les modes de déplacement, mais éviter les déplacements dangereux
exemple : si le débutant croise.

CONSEILS POUR AMELIORER LA METHODE :

Réaliser ce travail sur 10 séances.

Remarque sur le niveau des attaques :
- faire varier la hauteur des attaques
(le genou,
le ventre,
l'épaule).

Cette méthode met en évidence la facilité pour aller attaquer et offre un éventail de possibilités.

Il faut expliquer que le fait de reculer est la pire solution.

- 1° On s'amuse, on transpire,
- 2° Directement en situation d'assaut.

Question : Pourquoi pas une technique de base avant ce type d'exercice ?
REPONSE : c'est l'ancien procédé traditionnel.

REFLEXION DES PROFS :

ROLAND : pensée d'un prof de gymnastique qui voit à longue échéance. C'est un travail qui ne peut laisser aucune trace alors que l'apprentissage du fouette technique sera définitivement acquise.

JECKER : ressent une certaine angoisse, mais finit par conclure

qu'à brève échéance la technique n'est peut-être pas correct, mais la technique rentabilisera l'acquis.

PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'ECHAUFFEMENT :

- Echauffement par besoin physique, éviter claquage élonguation.
- psychologie sur une ambiance.

OBJECTIFS	MOYENS
<p>1) <u>Activation</u> cardio-pulmonaire 100-120 par minute sudation</p> <p>2) <u>Assouplissements</u> - articulaire- ligamentaire - isométrique</p> <p>3) <u>Musculation</u> - isométrie - isotronique dynamique réf : BATISTA</p>	<p>Déplacements course lente.</p>

LE 3 DECEMBRE 1978, matin :

2ème séance, JECKER : liaison poings-pieds.

I) ECHAUFFEMENT :

- On s'évite dans un espace délimité (tapis de judo),
- deux par deux, saut extension avec frappe dans les mains de son partenaire en position le plus haut possible,
- marcher les bras tendus verticalement, sur les talons,
- saut avec un genou fléchi,
- tronc droit, bras derrière le dos, on monte les bras dans le dos progressivement,
- course avec coordination, cercles des bras, changer de sens un bras après l'autre,
- descendre accroupi, pieds à plat, marcher à la "Charlot" et descendre doucement, toujours pieds à plat,
- petits sauts en rentrant et sortant les pieds,
- saut en faisant un tour complet (des deux côtés) puis avec appel des deux pieds,
- bras horizontal, on étire vers l'arrière,
- position écart, bras à l'oblique, tronc droit et tenir 4 à 5 secondes, descendre doucement à 45 ° et tenir cette position quelques secondes.
- position écart, bras à l'oblique descendre le plus bas possible en reliant les genoux,
- déplacement tout en courant, on lance en avant le bras opposé à la jambe,
- joindre les deux mains dans le dos en passant un bras au dessus de l'épaule, on tourne les épaules sans bouger les hanches,
- toujours dans la même position, on descend sur la jambe, la même chose de l'autre côté,
- on trotte,
- appel deux pieds, on saute, épaule à droite, bassin à gauche (vice-versa),
- appui facial sans plier les bras (travail d'épaule) croisement alternatif des jambes sous le tronc, en marchant le genou arrière fait un cercle vers l'arrière, les épaules ne bougent pas. Un tour jambe fléchie, un tour jambe tendue.
- lancer la jambe tendue devant, sur côté, en rotation (enchaînement),
- équilibre, balancer jambe en équilibre sur place puis avec déplacement latéral.
- musculation isométrique,
- passage de haie, on se laisse descendre sur la jambe tendue, on tient la position,
- on termine par des abdominaux (remarque : menton sur la poitrine, les reins au sol).

II) SEANCE PROPREMENT DITE :

- par groupe de 3,
- mise en évidence de points clé par enchaînement pied poing et poing pied,
- travail aux poings
 - épaules et hanches de face,
 - direction des pieds,
- déplacement, présentation d'une cible, frappe des deux poings,
- la cible se déplace, frappe de 4 coups de poings, il faut déplacer l'appui du bras qui frappe,
- sur une cible qui approche frappe de loin, et frappe de près,

- attaque au pied et deux coups de poings, position du pied de frappe suivant le déplacement de l'adversaire,
- attaque de loin et enchaînement de près,
- attaque de près à loin.

LE 3 DECEMBRE 1978, après-midi :

le troisième volet du stage avait pour but de sensibiliser les stagiaires sur le caractère essentiel que revêt l'observation :

- observation d'un tireur sous 2 aspects : technique et psychologique.

ORGANISATION PRATIQUE :

chaque groupe de 5 devait choisir un thème parmi 4 propositions, en fonction du niveau technique des tireurs du groupe ou de l'intérêt ressenti :

SELON LE THEME CHOISI
OBSERVATION DE L'UN OU
L'AUTRE TIREUR

ATTAQUANT	DEFENSEUR
1 porter de loin une attaque simple (1 élément)	Esquive Riposte Parade Simple
2 construire une attaque de loin 3 ou 4 éléments	Esquive Riposte Parade Simple
3 Porter de loin, vue attaque simple	Utilisation de : - coups d'arrêt } - contres } pieds poings
4 Attaquer de loin Enchaîner de près	Esquives Parades Ripostes de près Enchaînements de loin (sortie)

Une grille d'observation "type" était remise à chacun des observateurs qui devaient, par signes conventionnels, porter des jugements selon certains critères définis par la grille. Ces observations étaient ensuite confrontées et discutées à l'intérieur du groupe.

Il ressort de la discussion de fin de stage que cette grille, initialement prévue pour l'examen du gant d'argent est mal adaptée à ce niveau. Il serait donc souhaitable de la rendre plus concrète et plus accessible.

D'autre part, certains points d'observation, restent trop subjectifs. Les éléments positifs sont : d'une part la prise en compte de certains éléments jusque là ignorés par beaucoup, mais aussi une réflexion personnelle face à une nouvelle "démarche".

REUNION DE SYNTHESE :

Après un tour de table, il ressort, chacun ayant donné son avis :

POINTS POSITIFS :

- Tous les membres présents ont à des degrés divers apprécié ce stage :
- . le physique et la recherche ont été proposées dans de bonnes proportions,
- . malgré un besoin de "recul", tous ont trouvé des éléments de réflexion,
- . beaucoup d'éléments proposés sont directement "adaptables" au niveau du club,
- . chacun attendait plus ou moins des "recettes" et quelques vues ont été données (échauffement, théorie et pratique).

A AMELIORER :

Certains stagiaires ont regretté de ne pas avoir été prévenus de l'orientation de la démarche pédagogique prévue par l'encadrement, d'où une certaine difficulté d'assimilation immédiate.

A REGRETTER : (peut-être ?)

L'absence lors de cette réunion de synthèse des quelques stagiaires qui, pour des raisons sans doute valables, nous ont quittés avant la fin du stage. Devons nous conclure que nous avons trop parlé durant ce stage et qu'ils attendaient du physique ? Devons nous comprendre que ce stage n'était pas en rapport avec leur attente ?.

Nous nous contenterons de croire que des motifs sérieux les ont empêchés de donner leur avis qui n'en doutons pas nous auraient fait progresser.

Que chacun soit bien persuader de l'utilité de ces réunions pédagogiques. Si nous voulons faire progresser ce sport que nous aimons, il est indispensable de prendre des initiatives et ceci à tous les niveaux. L'important est que ces motivations soient effectuées et que tous puissent y trouver une source de progressions personnelles.

~::~:-::~:-::~:-

STAGE PEDAGOGIQUE DE BOXE FRANCAISE

les 2 et 3 décembre 1978

---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---

Etaient présents au CREPS de STRASBOURG :

Mesdames :

GERNET	Josette	Avenir NANCY,
MULLER	Christianne	LANDRES,
NIOGRET	Martine	TOUL,
PETIT	Rony	B.F. Elsan STRASBOURG,

Messieurs :

BART	Patrick	TOUL
MALVASTO	Alain	TOUL
RODHAIN	Max	Avenir NANCY,
CHEVRON	Jean Luc	Avenir NANCY,
MARIENA	Daniel	TOUL,
LIPPAUX	Lucien	METZ,
CHÉLOY	Jean-Pierre	VOIPPY,
DILEU	Angélo	METZ,
WATTIEZ	Jean-Pierre	METZ
NOIRET	Pascal	STRASBOURG UC
JACOBS	René	STRASBOURG UC + CSIG
BERNARD	Gilles	Avenir NANCY
URBAN	Michel	M.J.C. MEINAU
WEHR	Damien	STRASBOURG UC
GERNET	Alain	Avenir NANCY
DOYOTTE	Jean-Pierre	VANDOEUVRE
WELL	Raymond	VAL DE MODER
WENCHAFOUR		LUXEUIL
CASIN	Maurice	LUXEUIL
SILVAIN	Jean-Paul	LANDRES
JECKER	Richard	COLMAR
LEROUX	Gein	COMAR
SCHWARTZ	Stalice	VAL DE MODER
NIOGRET	Jean-Paul	TOUL
JECKER	Jean-Marie	LANDRES
PETIT	Roland	BF Elsan STRASBOURG

---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---