

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Ensemble, vivons l'éducation physique* »

Collaboration - Coopération

**10 et 11 septembre 2019**

---

## **Atelier 3**

### **Boxe**

#### **L'expérience du *Jigsaw***

Formatrices : Jeanne Philippot et Océane Drouet

#### **Bref descriptif**

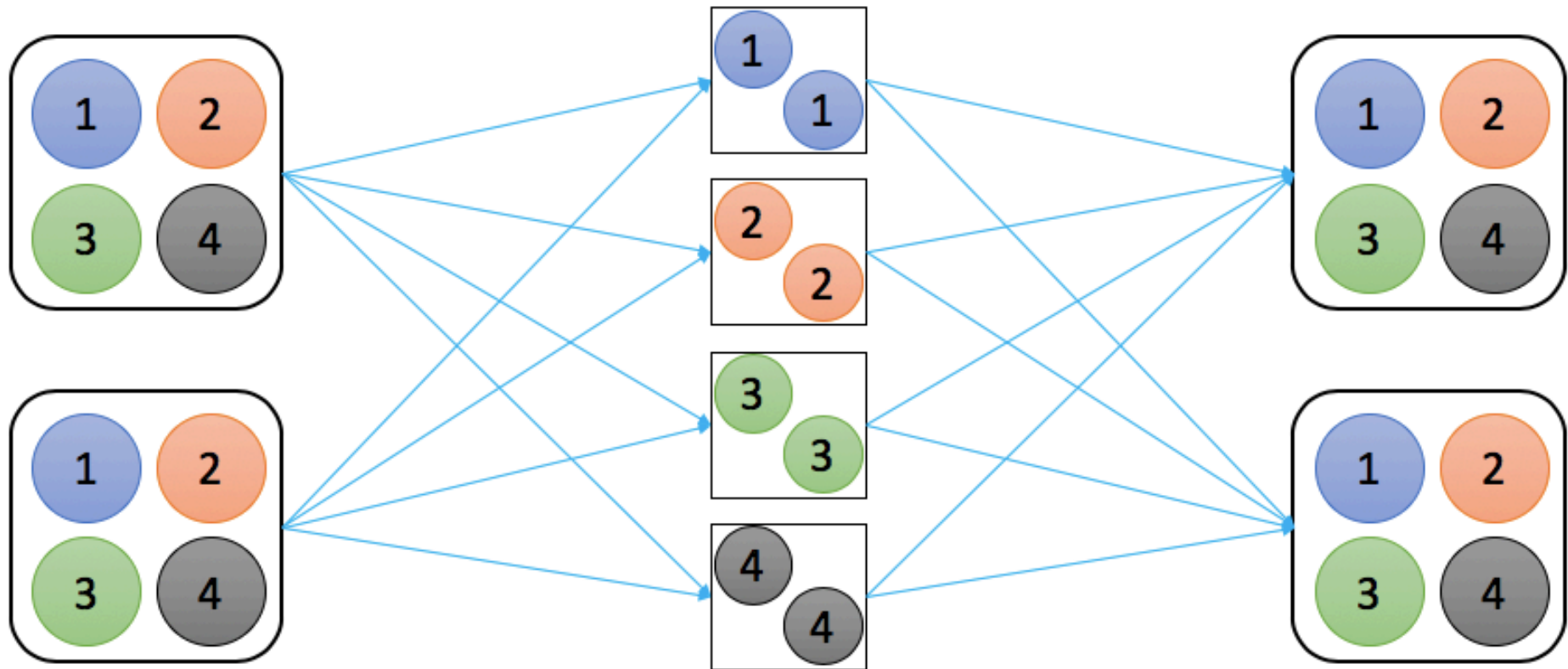
Cet atelier vise à vous faire vivre l'expérience d'une méthode d'apprentissage coopératif, le *Jigsaw*, dans l'activité boxe. Cette démarche d'enseignement originale implique les élèves de manière individuelle et collective. L'entrée par la coopération en boxe, activité plutôt dirigée vers l'opposition et la compétition, a pour but de vous donner différentes clés pour engager vos élèves en classe lors d'une séquence d'enseignement en boxe.

# APPRENDRE AVEC JIGSAW

Groupe  
d'apprentissage

Groupe d'expert

Groupe  
d'apprentissage



**SAVATE BOXE FRANCAISE**

**NIVEAU 1**

<b>CA 4 : <i>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</i></b>	<b>CA1 : PERFORMER</b>	<b>CA2 : S'ADAPTER</b>	<b>CA3 : S'EXPRIMER</b>	<b>CA4 : S'AFFRONTER</b>
<p><b>D1</b> : Des langages pour pensés et communiquer                      → <i>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps.</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vocabulaire adapté à la boxe.</li> <li>➤ L'arbitre connaît les étapes de début d'assaut, les termes officiels ainsi que les gestes associés.</li> </ul>	
<p><b>D2</b> : Des méthodes et outils pour apprendre                      → <i>S'approprier seul où à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Une fiche commune mise à jour à chaque fin de séance par l'expert en action.</li> <li>➤ Une fiche par groupe d'apprentissage pour la séance.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Collaborer pour élaborer des projets d'actions offensives et défensives.</li> </ul>	
<p><b>D3</b> : La formation de la personne et du citoyen                      → <i>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Contrer son affrontement pour ne pas s'épuiser et enchaîner les assauts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire respecter un règlement pour assurer le bon déroulement du jeu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Relativiser le gain et la perte de la rencontre.</li> </ul>
<p><b>D4</b> : Le système naturel et le système technique                      → <i>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Contrôler son affrontement pour maintenir son intégrité physique.</li> </ul>		
<p><b>D5</b> : La représentation du monde et de l'activité humaine                      → <i>S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'approprier des principes d'efficacité des techniques et tactiques sportives</li> </ul>			

## LES ROLES TRAVAILLES

<b>Ce qu'il y a à apprendre :</b>	<b>TIREUR</b>	Réagir aux commandements de l'arbitre / Assurer sa sécurité et celle de son adversaire.
	<b>ARBITRE</b>	Faire respecter le rituel, intervenir avec efficacité durant l'assaut. Assurer la sécurité des tireurs.
	<b>JUGE</b>	Traduire les observables avec fiabilité. Comprendre les commandements de l'arbitre pour remplir dans l'instant une fiche de touche.
	<b>EXPERT</b>	Echanger à propos de sa pratique à partir d'une situation d'observation.

## ECHELLE DESCRIPTIVE : ETAPE TOUCHER

<b>ETAPE 1</b> <i>Passer d'un élève qui frappe son adversaire de façon frontal avec le pied à un élève qui contrôle son tir en armant correctement son fouetté.</i>	<b>NON ACQUIS</b>	<b>EN COURS D'ACQUISITION</b>	<b>ACQUIS</b>	<b>DEPASSE</b>
<b>CA 1</b> : Contrôle de la touche	Le tireur est déséquilibré et ne contrôle pas sa frappe. Présence de puissance. <i>Image</i> : Écrasement avec puissance	Le tireur est stable lors du tir mais appuis sa frappe sur la cible.	Le tireur est équilibré au moment de déclencher le tir. L'arme revient aussitôt. <i>Image</i> : Notion de rebond, patate chaude qu'on ne veut pas toucher longtemps.	Le tireur est mobile avant et après le déclenchement de son tir.
<b>CA 2</b> : Technique de la touche N1 : Pivot + Équilibre	Le tireur lance sa jambe en gardant ses deux pieds face à l'adversaire. Le haut de son corps se déséquilibre vers l'arrière.	Le tireur lance sa jambe en formant un demi-cercle sur le côté mais maintient son appui face à l'adversaire (absence de pivot).	Le tireur pivote sur un pied et s'équilibre avec le haut de son corps.	Retour à la posture initiale sans déséquilibre.
<b>CA 3</b> : Ne pas se faire toucher	Élève fuyant. Il sort du ring pour ne pas se faire toucher.	L'élève a compris les notions de parade et d'esquive mais n'arrive pas à l'utiliser constamment.	L'élève est capable d'esquiver OU de parer de façon réglementaire pour ne pas se faire toucher.	L'élève est capable d'esquiver ET de parer proprement. Il est capable de maintenir la distance pour attaquer derrière → notion d'enchaînement

<b>Arbitre</b> : être capable d'identifier un impact valide entre arme et cible	L'arbitre n'est pas concentré, il se place mal ce qui ne l'empêche de voir les différentes actions.	L'arbitre a du mal à agencer le déplacement et l'observation.	Du fait de son positionnement en triangle l'arbitre est capable d'identifier un impact valide entre arme et cible	NIVEAU 2
<b>A l'issus de cette étape</b> Le permis de toucher permet l'accès à l'étape 2 ainsi qu'au championnat.	Les élèves auront le permis de toucher et pourront rentrer dans le championnat. Tant que ce permis n'est pas atteint ils ne pourront pratiquer l'assaut au sein du championnat.			

<b>ETAPE 2</b> <i>Passer d'un élève qui contrôle son tir mais n'atteint pas la cible de manière optimale à un élève qui utilise le fouetté et « le directe » en respectant la distance entre arme et cible.</i>	NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	ACQUIS	DEPASSE
<b>CA 1</b> : Répondre en conservant la distance : Principe SI – ALORS.	L'élève ne varie pas d'arme et n'utilise pas le déplacement pour ajuster sa frappe.	Le tireur utilise l'arme qu'il maîtrise le mieux et préfère ajuster son déplacement plutôt que de varier l'arme.	Le tireur a compris le principe et sait s'organiser en fonction. - Si je suis proche de la cible j'utilise le pied ou le poing avant. - Si je suis loin j'utilise l'arme arrière.	Le tireur est capable de se replacer et d'enchaîner en maintenant la distance optimale avec son adversaire.
<b>CA 2</b> : Technique de la touche N2 → Segment tendu à l'impact	Le tireur a le bras plié à l'impact ou le tireur ne parvient pas à toucher la cible.	Le tireur est à souvent à distance lors de la première attaque mais ne parvient pas à se replacer correctement pour la suite de l'assaut.	Le tireur doit avoir le segment tenu au moment de l'impact avec la cible.	
<b>CA 3</b> : Ne pas se faire toucher	Élève fuyant. Il sort du ring pour ne pas se faire toucher.	L'élève a compris les notions de parade et d'esquive mais n'arrive pas à l'utiliser constamment.	L'élève est capable d'esquiver OU de parer de façon réglementaire pour ne pas se faire toucher.	L'élève est capable d'esquiver ET de parer proprement. Il est capable de maintenir la distance

				pour attaquer derrière → notion d'enchaînement
<b>Arbitre niveau 2</b>	L'élève est capable d'identifier un impact valide entre arme et cible		L'élève est capable d'identifier un impact valide entre arme et cible et de distinguer qu'elle arme est t'utiliser afin d'attribuer plus ou moins de point.	

### TRAME DE CYCLE

TRAME DE CYCLE				
Organisation				
Séance 1	Séance apprentissage des règles de sécurité, entrée dans l'activité et évaluation diagnostique.		Validation à la fin de la séance de l'arbitrage et des étapes d'avant match. Permis d'arbitrer.	
ETAPE 1 : Savoir TOUCHER l'adversaire				
Séance 2 (Peut être doublé si nécessaire)	<p>Travail en groupe d'experts + assaut à thème en fonction de l'expertise travaillé durant la séance + Temps d'échange.</p> <p>Lorsque les élèves sont en groupe d'experts, les élèves sont en autonomie. Ils ont comme outils 3 ou 4 fiches atelier détaillées en lien avec leur expertise. A eux de se mettre d'accord en amont pour décider de l'atelier à tester en premier. Les élèves ont le droit de revenir sur des ateliers déjà testés.</p> <p>Le but final est que chaque groupe d'expert se mette d'accord sur la construction d'une mini-séance avec tous les outils qu'ils ont testés pour apprendre à leur groupe d'apprentissage.</p> <p>La coopération entre pairs est plus pertinente et nous sommes concrètement sur un apprentissage « d'apprendre à apprendre ».</p>		<p>Expert 1 : EXPERT CONTROLE DE LA TOUCHE</p> <p>Expert 2 : EXPERT TECHNIQUE DU FOUETE</p> <p>Expert 3 : EXPERT NE PAS SE FAIRE TOUCHER</p>	
Séance 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en groupe d'experts 30 minutes</li> <li>- Expert au sein du groupe d'apprentissage</li> <li>- Assaut + Validation des permis pour l'entrée dans le championnat.</li> </ul>		Les rencontres en assaut se font entre tireurs qui ont validé le premier permis de toucher. Si le permis n'est pas délivré pas d'entrer dans le championnat. Uniquement de la coopération.	
Séance 4			Les groupes d'apprentissages vont rencontrer des tireurs des autres groupes d'apprentissages. Chaque tireur rapport des points à son équipe à l'issus de l'assaut.	
Séance 5				

		Si les tireurs ne respectent pas l'arbitre alors il y a des cartons rouges délivrés. Le carton pénalise le tireur dans un premier temps et l'équipe. Au bout de 2 cartons par équipes il y a une pénalité sur le classement du championnat.
Séance 6	<b>VALIDATION DE L'ETAPE 1</b>	
<b>ETAPE 2 : Savoir valider</b>		
Séance 7	Travail en groupe d'experts + assaut à thème en fonction de l'expertise travaillé durant la séance + Temps d'échange.	De nouveaux groupes sont formés en fonction du nombre d'élèves ayant validé l'étape 1. Expert 1 : EXPERT PRINCIPE DE DISTANCE Expert 2 : EXPERT TECHNIQUE DE LA DISTANCE
Séance 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en groupe d'experts 30 minutes</li> <li>- Expert au sein du groupe d'apprentissage</li> <li>- Assaut + Validation des permis pour l'entrée dans le championnat.</li> </ul>	Les rencontres en assaut se font entre tireurs qui ont validé le premier permis de toucher. Si le permis n'est pas délivré pas d'entrer dans le championnat. Uniquement de la coopération.
Séance 9		<p>Les groupes d'apprentissages vont rencontrer des tireurs des autres groupes d'apprentissages. Chaque tireur rapport des points à son équipe à l'issus de l'assaut.</p> <p>Si les tireurs ne respectent pas l'arbitre alors il y a des cartons rouges délivrés. Le carton pénalise le tireur dans un premier temps et l'équipe. Au bout de 2 cartons par équipes il y a une pénalité sur le classement du championnat.</p>
Séance 10	<b>VALIDATION DE L'ETAPE 2</b>	

Assaut à thème :

- Le jeu du béret : travailler la réaction à un signal, être près au bon moment, réagir vite
-

## EXPERT CONTROLE DE LA TOUCHE

### LE FLAMANT ROSE

**Objectif** : contrôler la puissance de sa touche.

**Description** : Les élèves sont par deux. Lorsque le « flamant rose » se stabilise sur une jambe et présente une cible, B réalise un direct sans « déséquilibrer » A.

**Critère de réalisation** : B doit avoir le bras tendu à l'impact sans pousser la cible (toucher par un mouvement de percussions, sans frapper).

**Critère de réussite** : A reste équilibré.

**Variation** : possibilité de doubler le direct, ou de les enchaîner. Varier entre direct et fouetté.

### SEUL FACE AU MUR

**Objectif** : contrôler la puissance de sa touche.

**Description** : Les élèves sont seuls face au mur. Ils sont positionnés comme s'il était face à un adversaire. Déclencher une touche contre le mur.

**Critère de réalisation** : B doit avoir le bras tendu à l'impact sans pousser la cible (toucher par un mouvement de percussions, sans frapper).

**Critère de réussite** : Réussir à déclencher une frappe sans se faire mal. Si l'élève a mal aux mains c'est qu'il ne met pas la touche.

**Variation** : Une fois l'exercice validé une fois chacun. Le faire avec les gants (pour valider l'exercice il ne faut pas entendre de bruit à l'impact).

### TOC TOC

**Objectif** : Percevoir rapidement une cible non protégée et la toucher

L'objectif de la situation est la rapidité d'exécution :

- Entre le meneur et le « toqueur » (perception rapide de la cible découverte)
- Entre tous les membres du groupe (la rotation est rapide et les déplacements sont courus)

**But** :

- Pour le meneur : protéger sa cible (épaule) en se tournant
- Pour le « toqueur » : toucher instantanément l'épaule découverte

**Description** :

- Le meneur A est de dos, quand B fait « toc toc » dans son dos, il se retourne en plaçant une parade protection sur une des deux épaules (dos de la main et paume ouverte) par exemple main droite sur épaule gauche. Dès que B a touché son épaule découverte, il lui laisse sa place et rejoint rapidement la fin de la file. Et ainsi de suite.

- Les autres joueurs (B, C...) sont en file indienne derrière une ligne (à 2 mètres). Le B s'avance vers le

**Critère de réalisation** :

- Viser la cible découverte.

**Critère de réussite** :



- Premier élève à 5 points.

**Variation** :



<p>meneur, toque dans son dos. Dès que le meneur se tourne, 1 épaule en protection, son but est de toucher instantanément du poing l'épaule non protégée du meneur (par exemple l'épaule droite) . Puis il prend la place du meneur, il présente à son tour une cible protégée au C, rejoint la fin de la file et ainsi de suite...</p> <p>L'objectif de la situation est la rapidité d'exécution :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entre le meneur et le « toqueur » (perception rapide de la cible découverte)</li> <li>- entre tous les membres du groupe (la rotation est rapide et les déplacements sont courus)</li> </ul>		
---	--	--

### LA PORTE

<p><b>Objectif :</b> Toucher précis et rapides en fouetté</p>		
<p><b>But :</b> Toucher la cible rapidement au signal en fouetté, avec précision et sans appuyer le coup</p>		
<p><b>Description :</b></p> <p>Fermée </p> <p>Ouverte </p> <p>« A » se déplace en tenant un (petit) cerceau (une porte) en position « fermée » à hauteur de son ventre. De temps en temps, il s'arrête 2 secondes et « ouvre » la porte. Instantanément B touche A à travers le cerceau, au ventre et en direct du poing (avant ou arrière).</p>	<p><b>Critère de réalisation :</b></p> <p>B suit les déplacements de A et guette l'ouverture favorable. La vitesse ne doit pas induire une augmentation de la puissance, ni un manque de précision en touchant le cerceau</p> <p><b>Critère de réussite :</b></p> <p>Chaque élève doit valider 7 touches sur 10.</p>	<p><b>Variation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- temps d'ouverture d'1 seconde</li> <li>- touche en chassé médian</li> </ul>

**EXPERT NE PAS SE FAIRE TOUCHER**

**PINCES A LINGE**

**Objectif** : se protéger et toucher.

**But** : gagner en se faisant prendre le moins de pince possible

**Description** : Les élèves sont en opposition par deux dans un espace de 3m sur 3m. Dans un premier temps les élèves placeront les pinces où ils veulent, puis obligation de mettre 2 pinces à linge bleues au niveau du ventre et 4 rouges au niveau des avant bras et épaules. Le but est d'attraper les pinces à linge de son adversaire.

**Critères de réalisation** : attraper les pinces à linge avec ses mains.

Se protéger pour ne pas se faire prendre ses pinces = « Esquive » (bouger sur place, en décalant un appui ou deux sur les côtés, en arrière).

Être en garde (mains menton, coudes serrés, un pied devant l'autre).

Ne pas tirer le maillot.

**Critères de réussite** : pinces à linge bleues = 50 points.

Pinces à linge rouges = 10 points.

**Variation** : chacun pour soi dans un espace limité 15m sur 15m (augmenter son capital pinces).

Varier le nombre de pinces à linge.

Le premier à X points dit STOP, tout le monde s'arrête et compte le nombre de points obtenus.

**TOUCHE-EPAULE**

**Objectif** : toucher sans être touché.

**But** : marquer plus que l'autre.

**Description** : les élèves sont par deux en opposition dans un espace de 3m sur 3m durant 30 à 45 secondes. Les élèves doivent toucher les épaules de leur adversaire en direct bras droit avec des gants et l'autre main dans le dos. Puis changement de main.

**Critères de réalisation** : tendre le bras pour toucher une cible = l'épaule,

Ne pas se faire toucher : esquive (=bouger) ou parade (=rester en garde, dévier le coup adverse, aller à l'encontre du direct adverse).

Interdit de cacher la cible.

**Critères de réussite** : marquer le plus de point.

Si l'élève touche son adversaire il marque un jeton rouge.

S'il se fait toucher il marque un jeton vert.

Le but est d'avoir le moins de jeton vert que son adversaire.

**Variation** : avec les deux mains (parades).

Définir les rôles pour faciliter. Le défenseur aura donc le droit de riposter, mais pas d'attaquer.

Touche ventre.

### L'ESQUIVE-BALLON

**Objectif :**

- Travailler l'esquive
- Travailler le geste précis (savoir viser)

**But :** Éviter de se faire toucher par les tireurs**Durée du jeu :** de 5 à 7 minutes**Description :**

- Groupes de 6 élevés, en cercle, un élève (cible) au centre
- Déroulement :
- Les tireurs cherchent à toucher (avec un ballon) celui qui est au centre du cercle
  - Le joueur cible cherche à esquiver. Il peut bloquer la balle (le tireur prend alors sa place)

**Critère de réalisation :****Critère de réussite :**

Ne pas se faire toucher par le tireur.

Le tireur doit toucher les cibles.

**Variation :** Variantes :

- Handicap pour les tireurs = cible précise : au-dessus (ou au-dessous) de la ceinture.
- Handicap pour le joueur cible = ne doit pas se déplacer (un pied posé sur une marque)

### L'ATTAQUE DEFENSE

**Objectif :** L'arbitre doit faire respecter le thème de l'assaut (un seul ne peut attaquer)**But :** Pour les tireurs : toucher souvent sans se faire toucher**Description :**

Le thème de l'assaut est le suivant : Seul A peut attaquer, B doit défendre et éventuellement il peut riposter Changement de rôle/1 minute

**Critères de réalisation :**

L'attaquant = attaquer fréquemment

Le défenseur = chercher la riposte 1riposte/3 attaques =

**Critère de réussite :****Variation :**

Il est possible de jouer sur les incertitudes : limiter les armes, les cibles... ex. « A » ne peut attaquer qu'avec les pieds, « B » ne peut riposter qu'au-dessus de la ceinture

## EXPERT TECHNIQUE DU FOUETE

### TOC TOC

**Objectif :** Percevoir rapidement une cible non protégée et la toucher

L'objectif de la situation est la rapidité d'exécution :

- Entre le meneur et le « toqueur » (perception rapide de la cible découverte)
- Entre tous les membres du groupe (la rotation est rapide et les déplacements sont courus)

**But :**

- Pour le meneur : protéger sa cible (cuisse) en se tournant
- Pour le « toqueur » : toucher instantanément la cuisse découverte

**Description :**

-Le meneur (A) est de dos, quand B fait « toc toc » dans son dos, il se retourne en plaçant une parade protection sur une des deux cuisses (dos de la main et paume ouverte) par exemple main droite sur la cuisse gauche. Dès que B a touché sa cuisse découverte avec un fouetté, il lui laisse sa place et rejoint rapidement la fin de la file. Et ainsi de suite.

- Les autres joueurs (B, C...) sont en file indienne derrière une ligne (à 2 mètres). B s'avance vers le meneur, toque dans son dos. Dès que le meneur se tourne, une cuisse en protection, son but est de toucher instantanément du pied la cuisse non protégée du meneur (par exemple la cuisse droite). Puis il prend la place du meneur, il présente à son tour une cible protégée au C, rejoint la fin de la file et ainsi de suite...

**Critère de réalisation :**

- Viser la cible découverte.

**Critère de réussite :**

- Premier élève à 5 points.

**Variation :**

### LE SUPER FOUETTE

**Objectif :** Être efficace dans la réalisation du fouetté.

**But :** Avoir autant de bouchon vert et rouge que de bleu

**Description :**

Les élèves sont en coopération.

L'élève « A » propose une cible au niveau de l'intérieur ou l'extérieur de la cuisse.

« B » déclenche un fouetté sur la cible demandé par « A ».

« C » est l'observateur qui repère le pivot

« D » l'observateur qui repère la flexion-extension de la jambe → Le fait d'armer la jambe.

« E » l'observateur qui compte le nombre de touche tentée.

**Critères de réalisation :**

**Critères de réussite :**

**L'observateur C :** donne un bouchon vert à chaque fois qu'il voit un pivot lors d'une touche.

**L'observateur D :** Donne un bouchon rouge à chaque fois qu'il voit que le tireur arme sa jambe.

**L'observateur E :** Donne un bouchon bleu a chaque tentative de touche.

Avoir autant de bouchon Vert et rouge que de bleu.

**Variation :**

	Assaut dirigé durant 2 minutes	
--	--------------------------------	--

**LE NID**

**Objectif :** Vivres différentes distances de combat selon le degré de dangerosité (proche ou lointain)

**But :** arriver le premier à marquer 5 points

**Description :**

Camp de A	Zone de combat	Camp de B
-----------	----------------	-----------

Les boxeurs ne peuvent pas aller dans le camp (nid) adverse victoire en 5 points

Arme autorisée : Le fouetté

**Critères de réalisation :**

- Zone de combat = risque maximum (être vigilant)
- Nid = quand on se trouve en difficulté ou pour « souffler » un peu

**Critères de réussite :**

**Variation :**

B doit toujours être dans la zone de combat, A peut entrer et sortir.

Les armes autorisées pour l'évolution : « Le fouetté » et « le directe ».



## CONSIGNES POUR REMPLIR CORECTEMENT LA FICHE

### **Qui remplit cette fiche ?**

→ Les élèves experts de la séance vont remplir la fiche en fin de séance. Il rapporte les points sur cette feuille qui restera accroché au tableau.

### **Quand remplir cette fiche ?**

→ Lors de chaque fin de séance.

### **Comment marquer les points ?**

→ 0 = Si le contrat n'est pas atteint ou si le tireur perd l'assaut

→ 1 = Si le contrat est tout juste atteint ou s'il y a exæquo lors d'un assaut

→ 2 = Si le contrat est dépassé ou si l'assaut est gagné.