Saluer avant et après

Boxe française • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Apprendre à respecter le rituel du salut avant et après un assaut

But

Gagner 3 points en respectant le salut systématique

Thème

Découvrir l'opposition codifiée en respectant les règles de sécurité

Organisation et rôles

Binômes : 2 boxeurs, 1 arbitre qui valide le salut. Rotation toutes les 2 minutes. — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Respect des distances, pas de contact fort, port de protections adaptées.

Consigne

Par binômes, 4 assauts de 30s. +1 point si salut correct au début et à la fin de l'assaut.

Critères de réalisation

- Saluer avant assaut
- Saluer après assaut
- Respect du partenaire

Critère de réussite

≥ 3 saluts corrects sur 4 assauts

Matériel

3 tapis, gants, protections, chronomètre

Variables de différenciation

- Durée assaut 20–40s
- Nombre d'assauts 3–5
- Rôle arbitre changeant