Gestion émotions en duel

Boxe française • Lycée Terminale • CA4

Objectif

Maintenir la lucidité malgré les touches subies

But

Réussir 6 actions efficaces après une touche reçue

Thème

S'engager dans une logique de performance tactique et de maîtrise de soi

Organisation et rôles

Trio : 2 boxeurs, 1 observateur-chronométreur; permutation à chaque série — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Contrôle strict, arrêt immédiat en cas de déséquilibre, protections obligatoires

Consigne

Assaut 2×1 min. Après chaque touche reçue, le boxeur doit réaliser une action tactique (attaque ou contre) en moins de 5 s. +1 si réussie.

Critères de réalisation

- Ne pas se précipiter
- Choix tactique adapté
- Retour rapide en garde

Critère de réussite

≥ 6 actions efficaces après touches subies

Matériel

Chrono, fiche score, gants, protège-dents

Variables de différenciation

- Durée 2×45–60 s
- Pause 20–40 s
- Surface 5×5 m