Gestion de la distance fixe

Boxe française • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Apprendre à garder une distance constante face à un adversaire

But

Garder 2 coups d’avance sans se laisser toucher

Thème

Adapter sa distance et son rythme d’intervention à l’adversaire

Organisation et rôles

Binôme : boxeur et observateur qui vérifie la distance. Rotation toutes les 2 min. — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Port de protections obligatoires, arrêt au signal, respect des zones autorisées.

Consigne

Assauts de 1 min. Chaque élève doit maintenir une distance de bras. Point si l’élève réussit à frapper sans être touché en retour. Rotation des rôles.

Critères de réalisation

- Bras tendu pour jauger la distance
- Garde haute maintenue
- Déplacement constant

Critère de réussite

≥ 5 touches réussies sans se faire toucher en 1 min

Matériel

Protège-tibias, gants, 1 chronomètre

Variables de différenciation

- Durée 30s–2min
- Surface 4×4m à 6×6m
- Distance cible ajustée