Assaut performance et maîtrise

Boxe française • Lycée Terminale • CA4

Objectif

Allier efficacité offensive et contrôle émotionnel

But

Obtenir 12 points en 2 min sans avertissement

Thème

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

Organisation et rôles

Trio : 2 boxeurs, 1 arbitre/compteur; rotation après chaque assaut — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Contrôle strict, gants adaptés, protège-dents, hydratation obligatoire

Consigne

Assaut 2 min, chaque touche nette = 1 pt, -1 si geste incontrôlé ou hors zone. Observateur note points et avertissements.

Critères de réalisation

- Choisir des touches précises
- Garder son calme sous pression
- Revenir systématiquement en garde

Critère de réussite

≥ 12 points en 2 min et 0 avertissement

Matériel

Gants, protège-dents, chrono, grille de score

Variables de différenciation

- Durée 90–150 s
- Seuil points 10–15
- Surface 5×5–6×6 m