Gestes techniques : Boxe Française

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique de frappe pied/poing, le déplacement, la défense active et la stratégie en combat.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Réchauffer muscles, articulations et réflexes pour la pratique.

1. Mobilisation épaules, poignets, chevilles, hanches.
2. Étirements dynamiques et travail du souffle.
3. Simulations de déplacements et frappes à basse intensité.

Contrôle du matériel

Assurer la sécurité et le confort de l'équipement.

1. Vérification des chaussures, gants, protège-dents.
2. Bandes pour poignet et protection tibia/cheville.
3. Espace de pratique sécurisé (ring ou tapis).

Techniques de frappe et déplacement

Coups de poing

Varier et maîtriser les différents types de frappes.

1. Direct bras tendu, poing fermé.
2. Crochet court, rotation du tronc.
3. Uppercut, frappe remontante sous la garde.

Coups de pied

Maîtriser la technique et la précision des frappes de jambes.

1. Chassé frontal ou latéral (pied tendu, frappe sèche).
2. Fouetté (jambe fléchie, extension rapide).
3. Revers (jambe tendue, frappe avec le talon ou la semelle).

Déplacements et esquives

Optimiser l'approche et la défense en déplacement.

1. Pas chassés avant, arrière, latéraux.
2. Esquives rotatives du buste (sous, autour des frappes).
3. Feintes de direction et changements d'appuis.

Stratégie et défense

Garde et blocage

Se protéger et préparer la contre-attaque.

1. Garde haute, poings devant le visage.
2. Blocages avec bras, jambes ou déplacements.
3. Préparer la riposte après avoir absorbé un coup.

Gestion du rythme et de la distance

Adapter son action à l'intensité du combat.

1. Alterner phases offensives et défensives.
2. Travail en équilibre : ne pas s'exposer trop longtemps.
3. Utiliser la distance pour éviter les coups et placer les frappes précises.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.