

La boxe française pour les filles et les garçons

Claire Dramé enseigne en collège Rep+ à Villeneuve St Georges. Elle a créé une AS boxe française en 2012 et une section sportive en 2018. Elle est par ailleurs championne d'Europe et membre de l'équipe de France. Ses résultats*, notamment en direction des filles, témoignent de sa compétence et de son engagement.

La boxe française en milieu scolaire

La boxe française est un sport de combat de percussion. Le but est de toucher son adversaire avec ses poings et ses pieds et de ne pas se faire toucher. Elle peut se pratiquer sous deux formes différentes :

- Le combat : recherche d'efficacité et de puissance des coups, KO autorisé.
- L'assaut : puissance interdite, recherche d'esthétisme et de technique des touches, KO interdit.

En milieu scolaire, la boxe française se pratique uniquement sous forme d'assaut. L'une des priorités de l'activité est de créer l'impact avec la cible : aller toucher l'adversaire. Mais cet impact doit respecter plusieurs règles afin de garantir la sécurité de tous les élèves :

- Le contrôle de la puissance, le contrôle de la distance, le contrôle des trajectoires.
- Il ne s'agit pas de faire mal mais bien de jouer au chat : je gagne si je te touche plus de fois que tu ne m'as touché.

Si l'apprentissage de la touche est primordial, il ne peut s'effectuer sans l'apprentissage de sa parade. Le travail défensif est central dans l'enseignement de la boxe française. Être capable de ne pas se faire toucher rassure les élèves et les aide à prendre confiance et à s'investir dans l'activité sans risquer de se faire mal. Ainsi chaque apprentissage technique effectué doit être associé à l'apprentissage de sa parade. Les parades sont à privilégier dans un premier cycle, car les esquives peuvent induire des comportements de fuite.

Les conditions de la pratique

La boxe française se pratique dans un gymnase. Elle se pratique en chaussure. Les salles de combat et les salles de danse ne sont pas adaptées à sa pratique, si elles nécessitent de se déchausser.

Une paire de gants pour chaque élève est préférable et l'achat de quelques casques permettra aux élèves de s'engager pleinement dans l'activité sans mettre en péril leur intégrité physique.

L'espace de pratique peut se délimiter par des bandelettes au sol ou des plots. Il peut varier entre 3m/3 et 5m/5 selon l'objectif de la situation. Privilégier les petits espaces pour des situations fermées avec peu d'incertitude et les grands espaces pour les situations avec plus d'opposition.

Le temps de chaque situation d'apprentissage comprend un temps d'activité et un temps de repos. Les temps d'activité peuvent varier de 1 à 2' et les temps de récupération de 45" à 1', en fonction des ressources énergétiques disponibles des élèves et de l'objectif de la situation.

Il est important d'autoriser la ligne haute (touche visage) dès le 1^{er} cycle lorsque les élèves ont appris à se protéger : à effectuer des parades.

Les règles fondamentales à respecter

La puissance : touche contrôlée à l'impact, touche en rebond, il n'y a pas de bruit à l'impact, ma touche n'est pas responsable d'un déséquilibre de mon adversaire.

La distance : toucher la cible avec un segment tendu (si le segment est en bout de course il y a moins de puissance possible et le coup est réglementaire techniquement).

Je touche avec mon pied ou la face avant de mon poing.

Le balancé: sur les touches pieds, mon genou est armé, sur les touches pieds latérales mon pied d'appui pivote (talon vers l'adversaire, j'écrase quelque chose au sol avec ma plante), mon genou est monté en direction de la cible ou de mon épaule opposée avant de déplier ma jambe.

4 rôles différents que l'on va exploiter

Le boxeur (tireur) : toucher, ne pas se faire toucher.

L'arbitre : faire respecter le règlement, assurer la sécurité des boxeurs.

Le/la juge : compte les touches réglementaires, détermine un vainqueur.

Le/la coach : donne des conseils pendant la minute de repos pour faire gagner son boxeur.

Situation de référence : « toucher, ne pas être touché-e », « ne pas être touché-e, toucher »

Tireur A, tireur B, arbitre, juge, coach espace 5m/5m, durée 15min.

Situation évolutive, en 2 manches gagnantes

1^{ère} manche. Toucher avec un chassé latéral ou fouetté ligne basse ou médiane, ne pas être touché grâce au déplacement ou aux parades. Le 1^{er} arrivé à 5 touches réglementaires a gagné.

2^e manche. Toucher avec un direct visage ou corps, ne pas être touché-e grâce à au déplacement ou aux parades.

3^e manche. Toucher en directs visage ou corps et en chassés latéraux et fouettés bas et médian, ne pas être touché-e grâce au déplacement et aux parades.

L'arbitre intervient sur les fautes de distance, puissance et balancé.

Le/la juge compte les touches réglementaires et effectives pour les 2 tireurs et prévient l'arbitre lorsqu'un tireur a atteint 5 points.

Le/la coach fait un retour avec son boxeur à la fin de chaque manche pour faire évoluer positivement le rapport de force. Sa consigne est de repérer la meilleure arme de son boxeur : celle avec laquelle il touche le plus souvent, et si possible la meilleure arme de l'adversaire.

Attention. Bien différencier les distances de touche : si je suis proche je touche en poing si je suis loin je touche en pied.

Pour simplifier. Réduire le nombre de cibles (bas ou médian en pied, corps ou visage en poing), d'armes (que le bras avant ou arrière, que la jambe avant ou arrière), de trajectoires (que le fouetté ou que le chassé latéral).

Pour complexifier. Rajouter des incertitudes événementielles (je peux toucher avec un revers, je peux toucher le visage en pied).

Les acquisitions visées

Etat initial		Etat final
Déplacement pied à plat, statique ou course	Déplacement	Déplacement dynamique en sautillant, plante de pied avec le poids du corps sur l'avant des appuis
Garde en bas, pas de geste défensif	Garde, système défensif	Garde en protection du visage, coude serré, parade pour bloquer la touche adverse
Déclenchement : une touche en déséquilibre, peu précise, trajectoire non maîtrisée	Armé et trajectoire	Déclenchement : une touche maîtrisée, corps équilibré, touche précise sur une zone autorisée avec une trajectoire adéquate
Distance : soit trop loin ne touche pas, soit trop près segment pas tendu	Distance	Distance sur une touche maîtrisée : segment tendu à l'impact
Puissance des touches : soit trop fort et fait mal, soit n'ose pas toucher	Puissance	Puissance contrôlée : je touche et sans faire mal

Prenons des situations proposées pour un premier cycle

L'objectif est de se servir d'une seule arme, plutôt le pied, en chassé latéral médian, pour toucher.

Les élèves sont par 2 et choisissent leur partenaire par affinité. L'attaquant-e fait un chassé latéral médian (au ventre). Je lui dis : dès que tu as porté ton attaque, tu dois te déplacer en pas chassé autour de lui-elle, sinon tu es en danger, pareil si tu recules. En garde, allez ! Pendant 1', puis coup de sifflet, récupération 1'. En général l'attaque part de trop loin, c'est un problème important de non maîtrise de distance. Consigne : rapproche-toi et avant de déclencher tend ton bras avant pour vérifier la distance.

Comment ça évolue ?

Touche avec 1 direct au visage ou 1 chassé au ventre, puis déplacements. Toujours 1' de travail puis récupération. Défauts principaux : le/la défenseur peut avoir peur, il faut apprendre à parer. Je démontre : une parade de protection en levant mes deux bras au niveau du visage. Une parade bloquée : je repousse l'attaque avec le poing opposé. On essaie. Certain-es ont toujours peur ! C'est qu'il y a encore trop d'incertitude. Je vais donc jouer sur deux facteurs : temporel, par un signal sonore (coup de sifflet) pour déclencher l'attaque, qui permet de s'y préparer. Spatial : l'attaque ne peut être déclenchée que si l'adversaire est dans un coin du ring, permettant là aussi la préparation.

Attaque, parade, la riposte. Toujours par 2, porter une attaque avec une seule touche, pour provoquer une parade et sa riposte : attaque avec un pied en fouetté médian pour permettre une parade plus facile, avec le fouetté dans les jambes on se découvre trop. 2 parades : de protection où on amortit le fouetté, bloquée qui le stoppe. Après la parade riposte par un direct. Si pas de riposte c'est qu'il-elle a reculé parce qu'il-elle a peur, donc se recentrer sur la parade, choisir la parade de protection qui est plus simple. S'il-elle recule toujours, on essaie à nouveau avec la parade de protection en rajoutant un facteur supplémentaire aux repères spatiaux temporels. Un repère technique : l'attaque ne peut avoir lieu qu'avec la jambe avant ou arrière.

Dans ces types d'apprentissage il y a évidemment des élèves en difficulté ou insuffisamment concentrés : je modifie alors les modes de groupement. Par exemple par groupes de besoin en partant de ce qu'ils/elles peuvent s'apporter mutuellement : quelqu'un qui a peur avec quelqu'un de sécurisant, ou quelqu'un qui frappe avec un élève supérieur sur le plan technique qu'il y ait mixité ou non. Pour moi la mixité apporte si les élèves ont des qualités différentes : en général, les garçons rentrent facilement dans l'affrontement, les filles s'appliquent techniquement, ce qui fait que ça peut très bien fonctionner dans leur rencontre.

Les assauts à thème. Il y a de la technique parce que je propose deux types de touche : les fouettés et les chassés, et deux types de cibles : les jambes et le ventre. Et de l'affrontement car ils/elles sont en opposition. En garde, allez ! Les élèves boxent pendant 1'30 (assauts à thème plus longs). j'observe que la jeune fille s'est appliquée techniquement mais a été prise de vitesse par le garçon qui a foncé sur elle pour attaquer. Du côté du garçon, une bonne volonté d'attaquer mais des fautes parce que de la précipitation. J'ai placé un coach qui observe si il-elle a réussi à toucher, avec quoi et quand il y a eu touche si c'était réglementaire. En général la fille a touché peu de fois car en situation de crise temporelle, le garçon en plein dans la dynamique d'affrontement a touché souvent mais avec beaucoup de fautes de distance, de balancé et de puissance. Axer donc le travail sur les pivots, les armés pour lui et prendre son temps pour apprécier la distance ; pour elle rechercher la prise d'initiative en s'appuyant sur la justesse de sa technique, elle doit être la première à attaquer.



Ce travail d'observation-régulation nécessite de former les coaches. Par exemple : 2 élèves en assaut libre mais je donne une consigne secrète (à l'oreille) à chacun-e. Par exemple, à l'un-e tu n'attaques qu'avec les poings, à l'autre qu'avec le poing et la jambe avant. Je mets un coach pour chacun et on voit s'il est capable de repérer le handicap qui a été donné. On peut complexifier avec –en secret toujours– tu as le droit d'utiliser toutes tes armes mais plus particulièrement le direct, pour l'autre, tout mais plus les chassés latéraux. Le même travail de repérage est alors demandé aux coaches.

Sur l'organisation générale de la classe, je fonctionne le plus souvent avec des situations évolutives. Après 3 à 4 évolutions je fais de grands rassemblements avec une pause hydratation, environ toutes les 15-20'. Ensuite je donne les consignes pour la suite. Selon les cas au cours de l'évolution d'une situation je peux être amenée à organiser des groupes de besoin : un élève en difficulté avec un élève meilleur, un élève qui a des difficultés sur les poings avec un qui n'en a pas... Parfois des petits rassemblements avec des élèves qui ont besoin du même type de conseils, pendant que les autres groupes continuent de travailler. Après le grand rassemblement tout le monde change, pour affronter d'autres partenaires, c'est encore affinitaire mais sous mon contrôle. En fin de séance pour les assauts libres je fais des groupes de niveaux mixtes. Le genre n'est pas un critère pour faire les groupes, ça ne change rien : dans le niveau il peut y avoir 5 filles et 1 garçon ou inversement.

Dans un premier cycle je vais solliciter leur réflexion sur leur action par rapport à la distance de touche. À l'issue de 2 ou 3 séances il faut qu'ils parviennent à évaluer ce qu'est une distance de jambe ou de bras avant ou arrière. Je leur laisse un temps après l'assaut pour se questionner : à quel moment tu peux

déclencher ton bras avant ou ta jambe arrière? Afin de parvenir à distinguer 3 distances de touche. Il s'agit là de faire appel à leurs sensations, le coach ne pouvant que rendre compte du constat. Par exemple: un-e élève ne fait que se déplacer pendant 1', l'autre peut déclencher quand il veut, soit en direct bras avant ou arrière et en fouetté jambe avant ou arrière, on limite à 2 types de touche pour éviter de multiplier les informations à traiter. À l'issue tu dois dire à quelle distance tu as déclenché ton bras avant et pourquoi... un-e observateur pourra quantifier les touches n'étant pas à bonne distance.

En fin de séance: bilan sur les apprentissages techniques, rappel des critères de réalisation pour y parvenir. Rappel aussi sur les objectifs généraux de gestion de sa sécurité et celle des partenaires. Enfin retour sur les réactions classiques: «*la boxe française, c'est pas de la vraie boxe*», auquel il est bon de rappeler la différence entre l'assaut et le combat, ou bien sur «*c'est dangereux*» auquel il faut sans cesse opposer que la protection c'est la priorité des priorités. Dans le débat, j'ai la chance d'être une fille et d'avoir un visage qui n'est pas abimé, malgré mes dix ans de boxe, ce qui me permet de mettre encore un fois l'accent sur le but du jeu de chat par la touche, mais surtout sur la protection.

Pour qu'ils et elles soient «tous boxeurs à la fin du cycle», il y a 2 types d'obstacles essentiels à franchir: l'acquisition des techniques est difficile parce qu'il faut qu'elles soient règlementaires, ça nécessite des démonstrations et des répétitions nombreuses. La notion d'affrontement est difficile à construire pour passer de «l'avancée aveugle» à l'assaut maîtrisé, ou alors dépasser la crainte et prendre l'initiative.

Dans notre collège on a programmé 3 cycles, 5^e, 4^e, 3^e.

Il y a dix titres de champions ou vice champion de France en Boxe française et boxe assaut. Il y a un très bon niveau. Si on veut identifier des paliers de performance on pourrait dire:

1^{er} palier: acquisition de l'attitude de garde et de déplacements (cf tableau).

2^e palier: je réussis à toucher règlementairement avec une seule touche en poing ou en pied. Avoir identifié et assimilé la distance de touche en poing et en jambe.

3^e palier: j'arrive à ne pas être touché-e, ne pas reculer dans l'axe et effectuer une parade.

4^e palier: j'arrive en plus à riposter; on est vraiment dans le jeu de chat permanent.

En fin de cycle, voire un 2^e cycle, j'arrive à toucher avec mes 4 armes et dans les 3 zones.

J'ai 80 élèves à l'AS. Je les vois tous les jours, et je fais un travail permanent de motivation pour les faire venir, vaincre leurs appréhensions ou celles des parents. De véritables talents cachés qu'on ne voit pas en EPS vont éclore, ils se révèlent peu à peu mais sont impressionnants, nos résultats parlent pour eux. L'AS c'est moins élitiste que le club, un peu plus de détente mais des résultats aussi. ♦ Entretien réalisé par Jean-pierre Lepoix