

Combat (4^{ème} - 3^{ème}) :

Bonjour, vous trouverez à suivre quelques séances d'initiation en boxe anglaise comme en boxe française. L'objectif est de varier un peu du traditionnel parcours training proposé dans le confinement actuel. Ces séances ne font que poser les bases pour un début de pratique mais restent des plus intéressantes pour compléter les exercices déjà proposés.

Vous pourrez après ces trois séances créer vos propres séances en vous inspirant des différents exercices et les rattacher à votre pratique hebdomadaire. N'oubliez pas que tout commence par l'échauffement.

Séance 1 :

Matériel nécessaire :

- 1 corde à sauter ou une corde d'une longueur équivalente à 1,5 fois votre taille (ex : je mesure 1,50m la corde doit mesurer : $1,50m + 0,75m = 2,25m$).
- 1 élastique ou une corde de ma largeur d'épaule plus quarante centimètres.
- 1 balle de tennis ou toute balle bondissante.

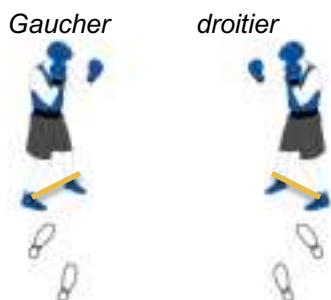
Echauffement :

- Saut à la corde de façon libre (5mn)
- Rotation du buste (haut du corps), bassin fixe. (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens)
- Rotation des bras dans le plan vertical (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens)
- Rotation de la tête (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens)

EX 1 :

Objectif : recherche d'un équilibre dans les déplacements en « position de garde ». Un élastique (ou une corde) attaché au niveau des chevilles maintenant les jambes à la largeur des épaules.

Placer la jambe gauche devant et la droite derrière en maintenant l'élastique tendu pour les droitiers. Inversez les appuis pour les gauchers (position de garde).



Sautiller sur place en pointe de pied, bras pliés le long du corps en effectuant des déplacements en avant, en arrière et des rotations. Attention la corde doit rester tendue

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 2 :

Objectif : coordination déplacement et mouvement des membres supérieurs.

Toujours dans la même position d'appuis (jambe droite en avant et gauche en arrière) dribble au sol avec la balle de tennis en alternant main droite main gauche en sautillant sur place et en déplacement comme en EX1 sans poser les talons au sol.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 3 :

Objectif : coordination déplacement et mouvement des membres supérieurs en respect de la permanence des appuis.

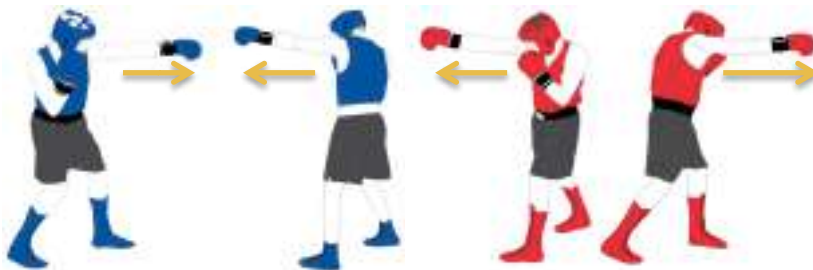
Reprendre les contraintes de l'EX1 (élastique aux chevilles) et reprendre l'EX 2 avec la balle. Attention la corde doit rester tendue.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 4 :

Objectif : Intégration des mouvements de frappe simple dans le maintien de la position de garde.

Prendre la position de garde, sautillez sur place et tous les 6 rebonds au sol lancer en alternance le poing droit vers l'avant et le poing gauche.



Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 5 :

Objectif : appropriation des bases travaillées.

Face à un miroir se mettre en situation de combat face à son reflet en utilisant les notions acquises (position de garde, appuis réactifs) Pensez qu'il faudra peut être esquiver les coups de l'adversaire. Ceci s'appelle le **shadow boxing**.

Temps : 3 x 3' mn récup entre chaque de 30'' secondes

Séance 2 :

Echauffement :

- Saut à la corde, pieds joints (2'mn), alternativement pied droit, pied gauche (2'mn), cloche pied droit (1'mn), cloche pied gauche (1'mn).
- Rotation du buste (haut du corps), bassin fixe. (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens)
- Rotation des bras dans le plan vertical (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens)
- Rotation de la tête (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens).

EX 1 :

Reprendre les dispositions de EX1 de la première séance (élastique aux chevilles). Tous les six rebonds enchaîner un direct du droit puis un direct du gauche. Le direct est un geste en direct de la position de garde qui suit l'horizontale de la position de garde jusqu'à la frappe sur la cible. Attention la corde doit rester tendue.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes.

Direct du droit



Direct du gauche ou Jab



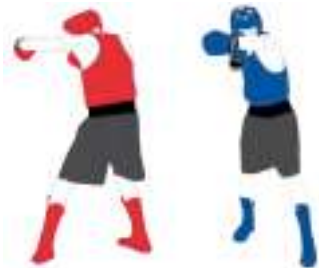
EX 2 :

Mêmes dispositions que l'EX1 précédent mais les directs sont remplacés par des « crochets » du droit et du gauche.

Le crochet est un geste où le bras légèrement plié (comme un crochet), lancé à l'horizontale, effectue une rotation déclenchée par l'ensemble du buste pour aller frapper la cible. Attention la corde doit rester tendue

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

Les crochets



EX 3 :

Mêmes dispositions que précédemment mais cette fois en enchainant des uppercuts. L'uppercut est un geste où le bras est dans la même position que pour le crochet mais ou le mouvement s'effectue dans le plan vertical du bas vers le haut pour aller frapper sa cible. Attention la corde doit rester tendue

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 4 :

L'élastique d'entrave est supprimé mais les dispositions restent les même que précédemment (six rebonds, frappe). Cette fois vous devez en alternance réalisez les trois frappes de bases tant par un départ de droite que par un départ de gauche.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 5 :

Shadow boxing en intégrant l'ensemble des coups et en s'appliquant sur les positions.

Temps : 3 x 3' mn récup entre chaque de 30'' secondes

Séance 3 :

Dans les séances précédentes nous avons privilégié les situations d'attaques, celle ci va introduire les situations défensives, d'esquives et les contres attaques.

Echauffement :

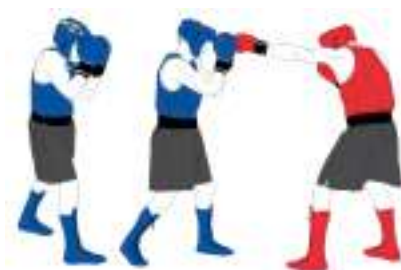
- Saut à la corde pieds joints (2'mn), alternativement pied droit, pied gauche avec accélération progressive (1'mn) puis tenir en vitesse maxi (1'mn). Saut à la corde libre en récupération (1'mn).
- Rotation des chevilles en alternance (30'')
- Rotation du buste (haut du corps), bassin fixe. (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens)
- Rotation des bras dans le plan vertical (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens)
- Rotation de la tête (30'' secondes dans un sens puis 30'' dans l'autre sens).

EX 1 :

Déterminer un cercle de 2m de diamètre maximum, se mettre en position de garde, se déplacer par sautillerment dans le cercle, régulièrement (par exemple tous les 6 rebonds) ramener les avant bras devant le visage en position défensive.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

Position de défense



EX 2 :

Reprendre l'EX1 en rajoutant à la prise de position défensive une flexion permettant un abaissement vertical, c'est l'esquive linéaire.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

Esquive linéaire



EX 3 :

Reprendre l'EX1 en rajoutant à la prise de position défensive une rotation du buste vers la droite ou la gauche, c'est l'esquive rotative.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

Esquive rotative



EX 4 :

Toujours dans la situation décrite dans l'EX1 il s'agit maintenant d'enchaîner les esquives rotatives gauches, droites et l'esquive linéaire tout en gardant la position défensive (il est possible de combiner les esquives rotatives et l'esquive linéaire)

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 5 :

Toujours dans la situation décrite dans l'EX1 il s'agit maintenant d'enchaîner tous les 3 rebonds, les esquives rotatives gauches, droites et le crochet correspondant. Donc crochet droit sur une esquive gauche et crochet gauche sur esquive droite.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 6 :

Comme dans l'EX5 il s'agit maintenant d'enchaîner tous les 3 rebonds, l'esquive linéaire et l'uppercut.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 7 :

Shadow boxing en intégrant l'ensemble des coups d'attaque et de défense en s'appliquant sur les positions.

Temps : 3 x 3' mn récup entre chaque de 30'' secondes

Séance 4 :

Echauffement :

- Saut à la corde pieds joints (2'mn), alternativement pied droit, pied gauche (2'mn), cloche pied droit (1'mn), cloche pied gauche (1'mn).
- Sautillement sur place avec tous les 3 appuis montée de genoux aux coudes alternativement droit et gauche. (1'mn)
- Sautillement sur place avec tous les 3 appuis jeté de jambe et bras tendus alternativement droit et gauche. (1'mn)
- Sautillement sur place avec frappe en direct dans le vide (1'30'')

EX 1 :

Marche avec levé de genoux à hauteur de bassin minimum (idéal à hauteur de poitrine), tous les 3 pas réalisez un coup de pied aérien jambe tendue.

Temps : 3' mn récup de 1'mn.

EX 2 :

Un élastique (ou une corde) attaché au niveau des chevilles maintenant les jambes à la largeur des épaules et en position de garde. Tous les 6 rebonds vous devez réaliser en alternance les trois frappes de bases tant par un départ de droite que par un départ de gauche et les situations de défense et d'esquive.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 3 :

Position de garde, sautillez sur place, tous les 5 rebonds monter un genou toucher le coude opposé, alterner les deux genoux, droit et gauche.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 4 :

Position de garde, sautillez sur place, tous les 5 rebonds monter le pied à hauteur de poitrine en alternance droit et gauche.

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 5 :

Lier les deux EX précédent soit alterner montée de genou et coup de pied aérien tant du coté droit que du coté gauche ;

Temps : 3 x 1' mn récup entre chaque de 30'' secondes

EX 6 :

Shadow boxing en intégrant les derniers coups appris.

Temps : 3 x 3' mn récup entre chaque de 30'' secondes

A vous de jouer...

Avertissement :

Ces exercices sont à réaliser avec de l'espace autour de soi, en prenant garde de laisser une distance entre un autre et vous même.

Ces exercices seront repris dans le cycle EPS dès votre retour au Collège.