

# Vivre une démarche d'apprentissage en Boxe Française qui mobilise l'ensemble des compétences travaillées au collège, en cohérence avec le socle commun

Les stagiaires ont:

- un obstacle à dépasser à partir d'une question inductive
- une identification des problèmes qui se posent,
- une quête de solutions,
- une mise en commun des solutions,
- une priorisation des solutions à investir,
- une auto-évaluation,
- un projet personnel de travail à réaliser pour progresser,
- un suivi de leur progrès,
- une institutionnalisation des principes utilisés,
- une identification des acquisitions.

## 1. Échauffement

- Général : sur proposition de quelques stagiaires selon une forme de groupement libre et des paramètres définis collectivement (temps – nature des actions ayant un impact physiologique – physique et affectif).
- Spécifique avec dédramatiser la crainte de l'engagement et les représentations : jeu du béret équipe dé-mixée, toucher sans se faire toucher, au sol.
- Spécifique avec mélange des stagiaires : toucher sans se faire toucher debout sur de courtes séquences d'assaut et de nombreuses rotations avec les personnes avec qui l'intéressé n'a jamais joué.

Ce qu'il y a à apprendre :

D1 : la vitesse d'exécution du mouvement

D2 : la prise de responsabilité et l'auto-organisation

D3 : le respect des règles collectives de fonctionnement en binôme, petits groupes et grand groupe

D4 : une préparation à l'effort en cohérence avec l'activité

D5 : une représentation non sexuée de l'activité

## 2. Question inductive : comment toucher sans faire mal ?

- A partir du vécu d'un défi lancé à 4 personnes différentes proposer des difficultés rencontrées.
- A l'aide d'un travail à 3 partager ses points de vue et construire la première partie de la carte mentale, jouer ensemble, sélectionner un binôme et une action à filmer qui matérialisent le mieux les difficultés avancées, analyser la vidéo et envisager des axes de travail.
- Pour chaque axe de travail un exercice est proposé, chacun choisit son axe de développement (proposition d'un exercice pour le placement technique d'une attaque, la précision de la touche, la notion de ressort, la gestion de l'équilibre, l'adaptation de la distance). Indiquer sur la carte mentale le choix de son axe et son exercice.
- S'auto-évaluer dans le contexte d'une montante descendante de 4 rencontres, en auto-arbitrage, avec une prise de vue externe (stagiaire inapte ou montante avec une position d'attente) pour identifier ses forces et ses faiblesses, analyser sa vidéo.

- Exploitation des axes de travail se corriger à partir de situations proposées par les stagiaires eux-mêmes.
- Démonstration façon capoeira de son axe de travail filmé, analyse vidéo, identification des progrès, extraction de l'image témoin de l'acquisition.
- Restitution de son parcours en groupe.

### Ce qu'il y a à apprendre :

D1 : les réalisations techniques – la verbalisation de sa démarche d'apprentissage

D2 : la manipulation de l'outil informatique

D3 : la partenaire au service du progrès des autres

D4 : l' « agir » en sécurité

D5 : l'approche culturelle de la BF d'assaut comme une activité préservatrice des traumatismes

Production de stagiaires

