G

UF 7 : Conduire une action éducative

- vos compétences opérationnelles
- concevoir
- classification des situations d'enseignement
- les formes de situations pédagogiques
- mettre en place
- conduire
- évaluer
- réguler
- zoom sur une séance, repères, conseils
- les enjeux éducatifs du Full Contact
- l'opposition en Full Contact
- les fondamentaux du Full Contact
- les 5 étapes de l'apprentissage
- le baby stadium : les oursons
- la préparation tactique
- la prise d'information et prise de décision
- La préparation psychologique

G

UF 7 : Conduire une action éducative

VOS COMPETENCES OPERATIONNELLES

CONCEVOIR

METTRE EN PLACE

CONDUIRE

EVALUER

REGULER

ACCUEIL

Accueillir les différents publics

Assurer l'accueil du groupe

Écouter son public et fait émerger les questions et les propositions

Participer à l'accueil et à l'orientation du public dans la structure

Informer, et actualiser les informations

Orienter les publics concernés (y compris les étrangers) sur les activités proposées

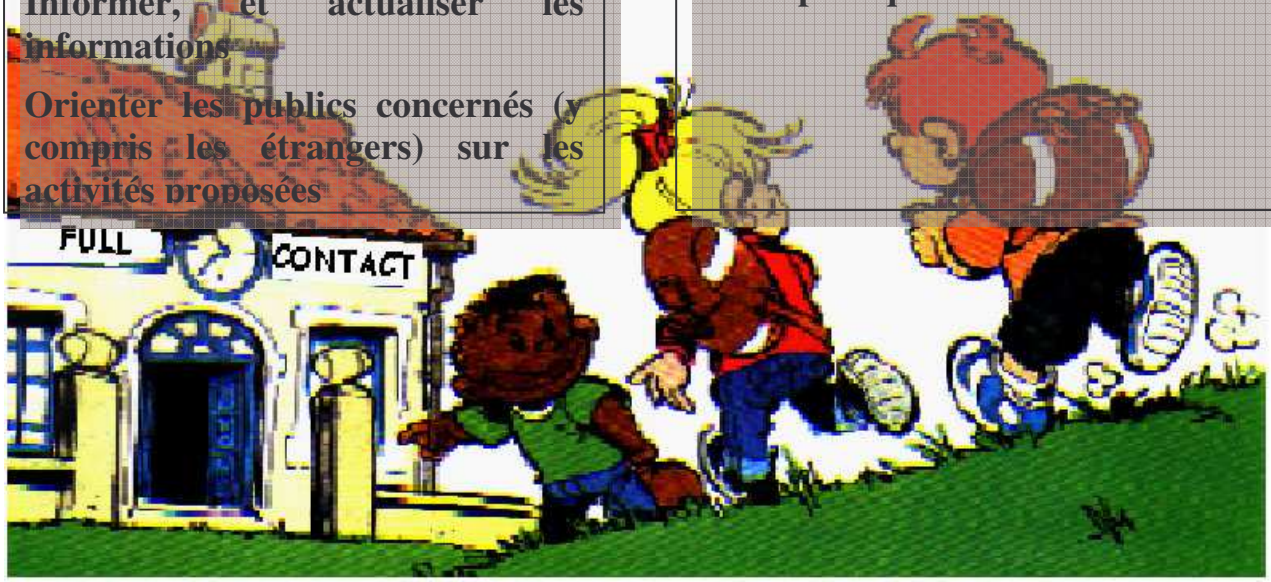
COMMUNICATION

Adapter son mode de communication de manière à être compris par tous

Participer à l'information concernant ses activités

Transmettre des informations

Faire émerger les questions venues de ses pratiquants



UF 7 : Conduire une action éducative

CONCEVOIR

LA SEANCE

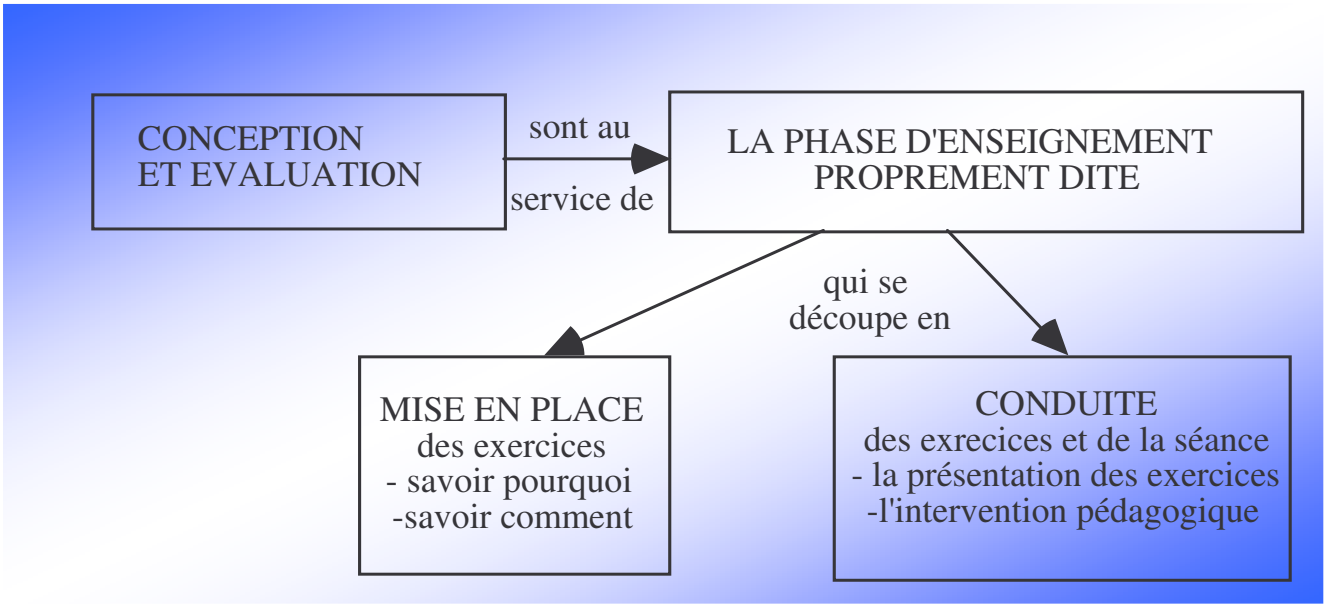
C'est la charnière entre la programmation et la réalité du groupe d'élèves.

PROGRAMMATION DE L'UNITE D'ENSEIGNEMENT

1° Que prévoyez vous d'enseigner pendant l'unité d'enseignement ?
2° Que devront pouvoir faire les élèves après cette période ?
3° Comment avez vous déterminé que les élèves étaient prêts à aborder ces habiletés ou le Full Contact ?
4° Comment avez vous décidé de la quantité de matière à avoir dans cette unité d'enseignement ? du volume et de l'intensité des efforts demandés ?

PROGRAMMATION DE LA SEANCE

1° Comment avez vous décidé de la quantité de matière à avoir dans cette unité d'enseignement ? du volume et de l'intensité des efforts demandés ?
2° Quels facteurs avez-vous considéré en choisissant le contenu de cette séance ?
3° Quels sont les éléments sur lesquels vous compter mettre l'accent ?
4° Quelle est la relation entre le contenu de cette séance, la précédente et la suivante ?
5° Comment sera organisé le groupe d'élèves pour chaque exercice ?
6° Comment déterminerez-vous que les apprentissages sont intervenus ? que vos objectifs sont atteints ?



UF 7 : Conduire une action éducative

CONCEVOIR

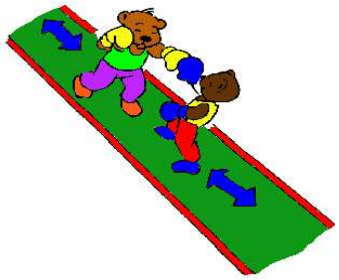
ELABORATION DE L'EXERCICE

OBJECTIF : on précise ici ce que l'on désire faire acquérir à l'élève

FORME DE JEU ET SOLLICITATION PRINCIPALE : les différentes formes de jeu permettent de mettre en valeur des apprentissages d'ordre moteur, perceptif, décisionnel…

BUT : il s'agit ici d'indiquer le but donné à l'élève

DESCRIPTION : la description de la situation sera éventuellement accompagnée d'un schéma clair sur lequel les fulleurs seront dessinés de manières crédibles en situation de coopération et d'opposition



CRITERES DE REALISATION : ils représentent les éléments sur lesquels le moniteur insistera pour aider les élèves dans leur apprentissage

CRITERES DE REUSSITES : ils permettent à l'élève et à l'enseignant de juger des progrès et /ou de l'atteinte de l'objectif. Une formulation précise est fondamentale.
Les critères de réussite sont souvent en relation étroite avec les critères de réalisation.

EVOLUTION :
Complexification : pour les élèves qui réussissent rapidement, le moniteur propose une tâche sollicitant les mêmes ressources, mais de manière plus intense
Simplification : pour les élèves en difficulté ou en échec, le moniteur envisage une tâche sollicitant les mêmes ressources, mais de manière plus atténuée.

Le nombre de fulleurs
L'espace
Le matériel
Les consignes
Les critères de réussite
Les variantes

UF 7 : Conduire une action éducative

CONCEVOIR

EXEMPLE :

OBJECTIF DU CYCLE :
Ne pas être touché et toucher

OBJECTIF DE SEANCE :
Ne pas se faire toucher aux poings en utilisant la parade et toucher avec les pieds

ELABORATION DE L'EXERCICE

SITUATION PROPOSÉE :

Dispositif : 1contre 1 avec 1 juge et 1 arbitre

Espace : B dans un cercle - A à l'extérieur

Temps : 1' de travail /1' de repos

Matériel : cercle au sol

Consignes, règles: A attaque en Direct du Bras avant au moment de son choix
B effectue une parade chassée et contre attaque en coup de pied circulaire jambe avant médian

Critères de réussite : B ne dois pas être touché (protection) et toucher avec le pied (gagne un point)

POUR EVALUER - REGULER
Comportements observés : B doit se déplacer en protection et réagir quand A rentre dans le cercle
Interventions possibles : appréciation de la distance de touche pour B

POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION
Variantes : A attaque bras avant ou bras arrière
Effets recherchés : Améliorer le temps de réaction de B (incertitude segmentaire)

UF 7 : Conduire une action éducative

CLASSIFICATION DES SITUATIONS D'ENSEIGNEMENT

1) Solutions motrices avec trois types de tâches

- Tâches de pointage de cibles (toucher les cibles)
- Tâches d'interception et d'évitement (parades, esquives et déplacements)
- Tâches associant les deux (plus ou moins complexe)

C'EST LA PEDAGOGIE DE LA REPONSE

2) Ensemble de mise en situation

Situation Ludique Globale : Forme jouée de l'opposition

- Au début de l'apprentissage
- Réduction de la charge émotionnelle
- En duelle ou collective (chat et souris, épervier…)
- Pique épingle, plus caractéristique de la boxe

Situation par Aménagement du milieu (SAM) : par des consignes sur

- L'objectif
- Les opérations
- Le matériel
- Critères de réussite

Ce sont des situations facilitantes – contraignantes – grossissantes
Avec le problème posé par l'aménagement de la situation, on réalise un apprentissage précis

PEDAGOGIE DU PROBLEME

3) Situation à Résolution de Problème (SRP)

L'élève est confronté à un double système de contrainte et de ressources
Les SAM sont différentes aux SRP. Les SRP utilisent une stratégie afin de poursuivre une tâche avec un obstacle pour l'apprentissage
Cette tâche fera appel aux ressources :

- affective,
- perceptivo motrice
- énergétique et fonctionnelle
- cognitive.

Accompagnée de critères de réussite précis, la tâche doit se concrétiser en un comportement observable et identifiable.

L'élève interprète et appréhende les situations et choisit les stratégies appropriées à la tâche.
La situation à résolution de problème sert à poser un problème particulier à un niveau de pratique facilitant l'identification des données du problème et la représentation de l'obstacle à franchir :

- aider l'élève à repérer la stratégie
- stabiliser des stratégies efficaces
- évaluer la résolution

La mise en place des situations doit tenir compte des quatre domaines de ressources :

Evaluation → **Diagnostique**

Obstacle cognitif

UF 7 : Conduire une action éducative

CONCEVOIR

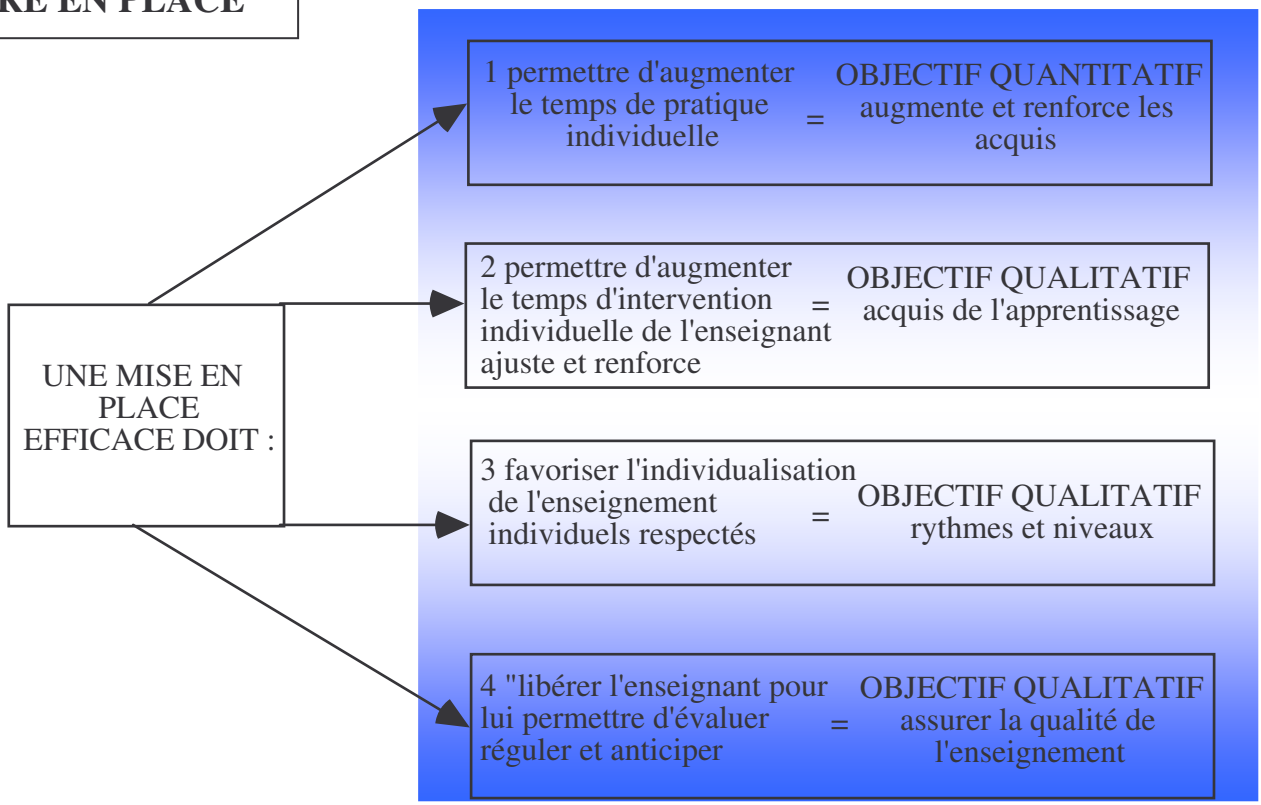
LES FORMES DE SITUATION PEDAGOGIQUE

On peut envisager différentes acquisitions pour chaque forme de jeu

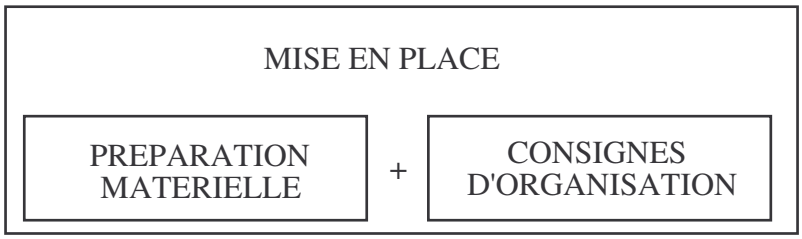
	Acquisitions motrices	Acquisitions cognitives	Acquisitions affectives
Coopération sans incertitude	Acquisition et /ou stabilisation d'une technique, d'un enchaînement de techniques, d'un point technique précis (simple ou complexe, seul ou inclus dans une situation de coopération entièrement connue	Concentration sur un ou quelques points précis. Mémorisation d'échanges de touches pouvant être enchaînées	Acceptation de la répétition, de la fatigue ou de la lassitude qu'elle peut engendrer Acceptation de rôles non préférentiels en situation répétitive
Opposition à thème Incertitudes ponctuelles et limitées	Ouverture de la boucle motrice sur une deuxième éventualité. Amélioration de la flexibilité du programme moteur	Identique à un échange régulier plus préparation partielle. Prise d'information ponctuelle et ciblée	Identique à un échange régulier plus gestion de l'effet de surprise ponctuel (choix du moment de l'attaque)
Opposition dirigée Incertitudes limitées et décalées	Passage rapide d'une motricité fermée à une motricité ouverte identique à celle rencontrée en combat	Reconnaissance des caractéristiques de l'échange Connaissance des principes de la prise d'initiative (attaque) et de la contre initiative (contre attaque)	Acceptation de rôles avec et contre l'initiative de manière prévisible et répétitive Gestion du passage au jeu équilibré au jeu dominant ou dominé
Opposition à thèmes Incertitudes orientées	Renforcement de liaisons gestuelles ou de tactiques dans un cadre imposé. Utilisation optimale de tout ou partie du bagage moteur disponible sous incertitude orientée	Acquisitions de principes tactiques à mettre en œuvre dans des situations d'opposition précises	Acceptation des rôles non préférentiels dans des situations d'opposition orientées
Opposition libre	Utilisation optimale de tout ou partie du bagage moteur disponible sous incertitude totale	Gestion de la relation à l'adversaire dans un cadre large Compréhension des statuts de dominant/dominé dans un cadre d'incertitude maximale	Maîtrise de la relation duelle et des états émotionnels qu'elle peut engendrer.

UF 7 : Conduire une action éducative

METTRE EN PLACE



REALISER UNE BONNE MISE EN PLACE PEDAGOGIQUE



CE QU'IL FAUT RETENIR

1 La mise en place doit nécessairement permettre :
- une quantité de travail pour vos élèves
- une adaptation des exercices à chacun
- un temps maxi d'intervention individuelle de l'enseignant

2 La formule atelier de mise en place est la plus efficace

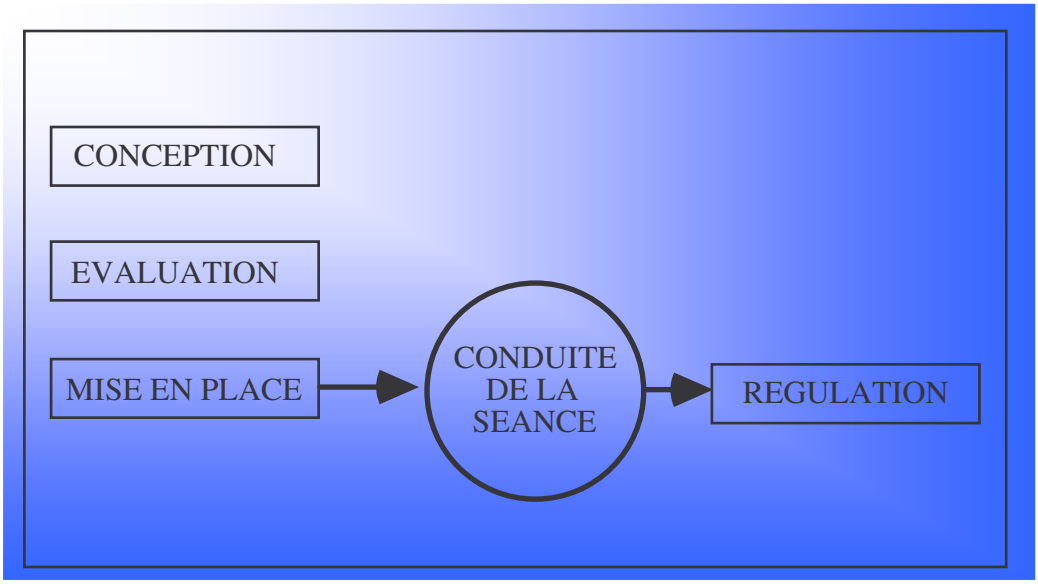
3 Une bonne préparation matérielle de la séance est une condition initiale indispensable de réussite de votre séance

4 Les consignes d'organisation doivent vous libérer de tout problème d'organisation ultérieur

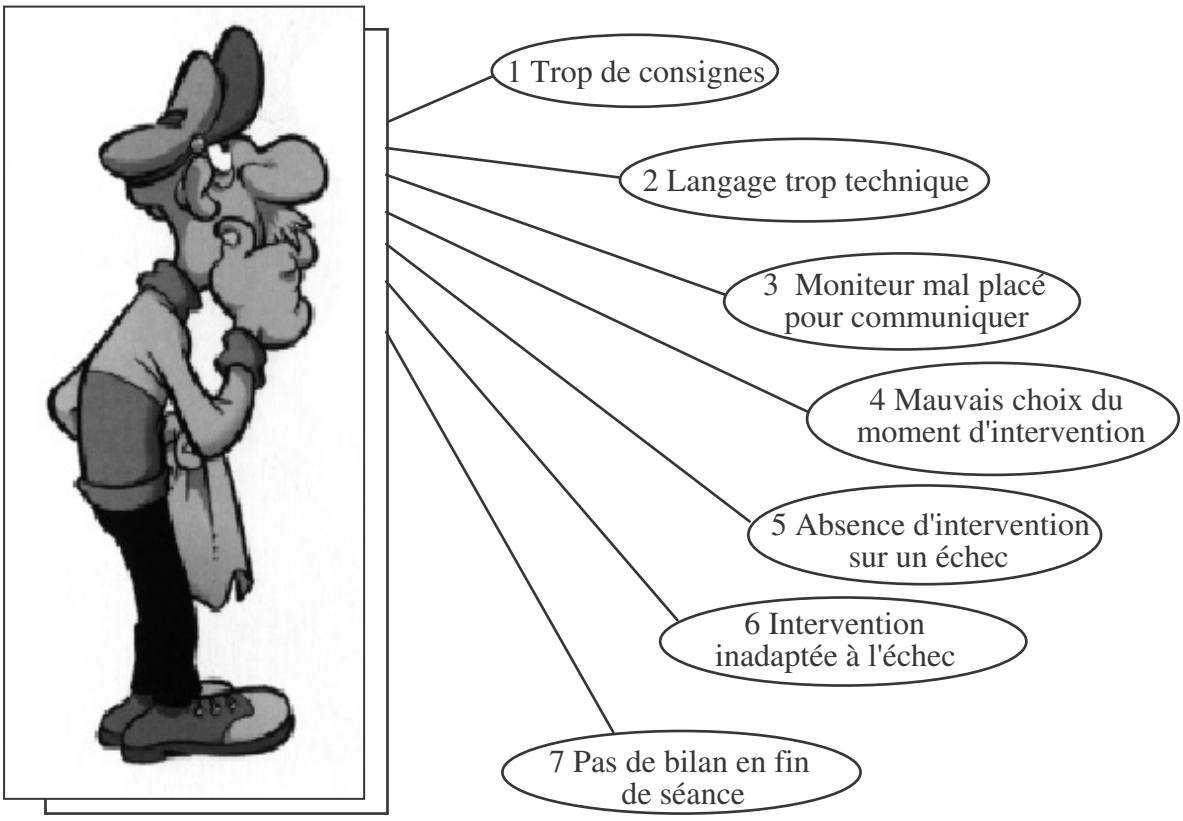
5 Des consignes d'organisations efficaces comprennent toujours des indications sur :
- la manière de démarrer une activité
- la manière de finir
- la sécurité

UF 7 : Conduire une action éducative

CONDUIRE



LA CONDUITE, PHASE CENTRALE DE L'ACTE D'ENSEIGNEMENT



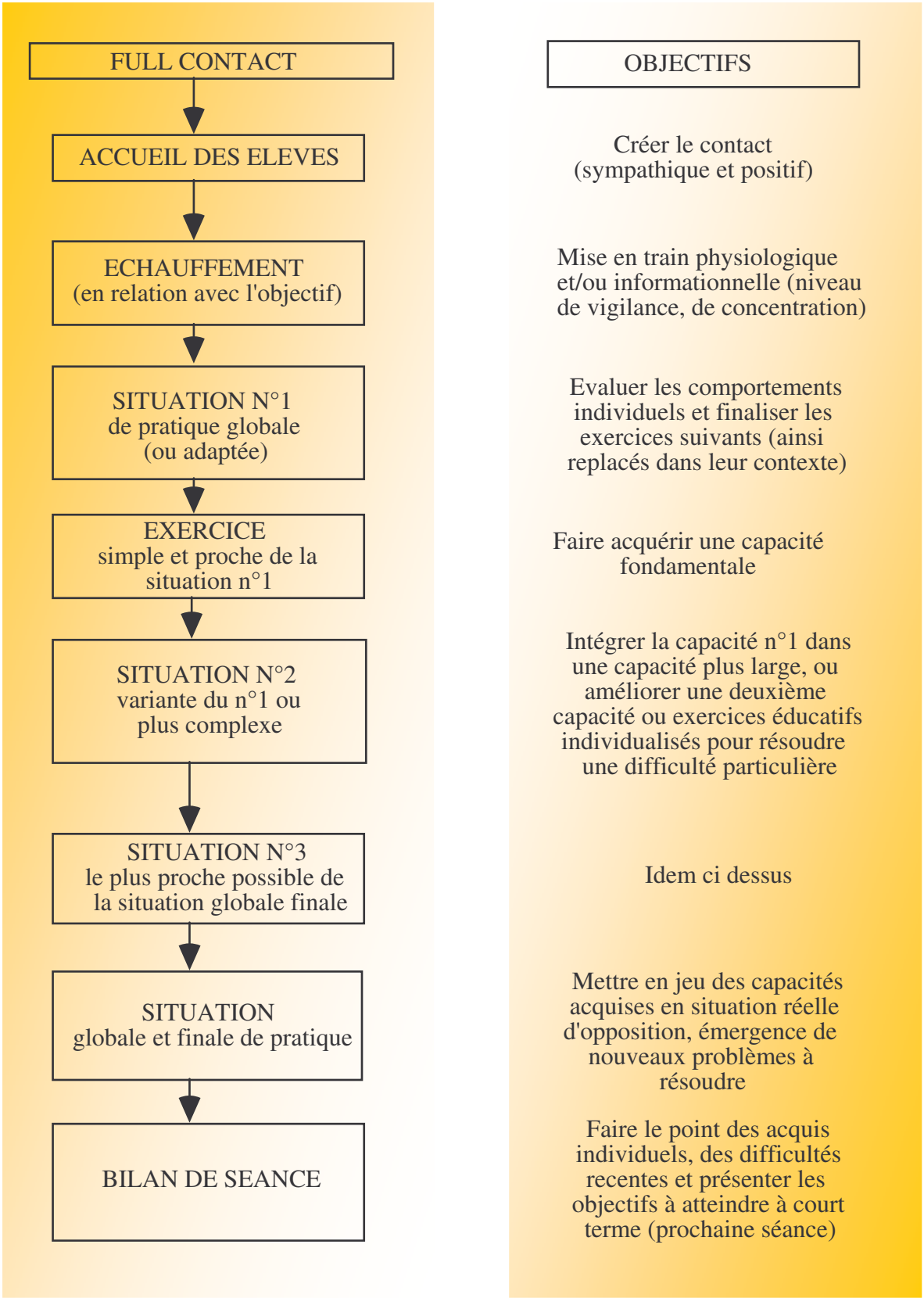
LES SEPT ERREURS TYPIQUES DE CONDUITE DE SEANCE

UF 7 : Conduire une action éducative

CONDUIRE

Schéma type d'une séance :

Votre séance doit être composée d'un petit nombre d'exercices clés répondant à un objectif central. C'est votre fil conducteur.



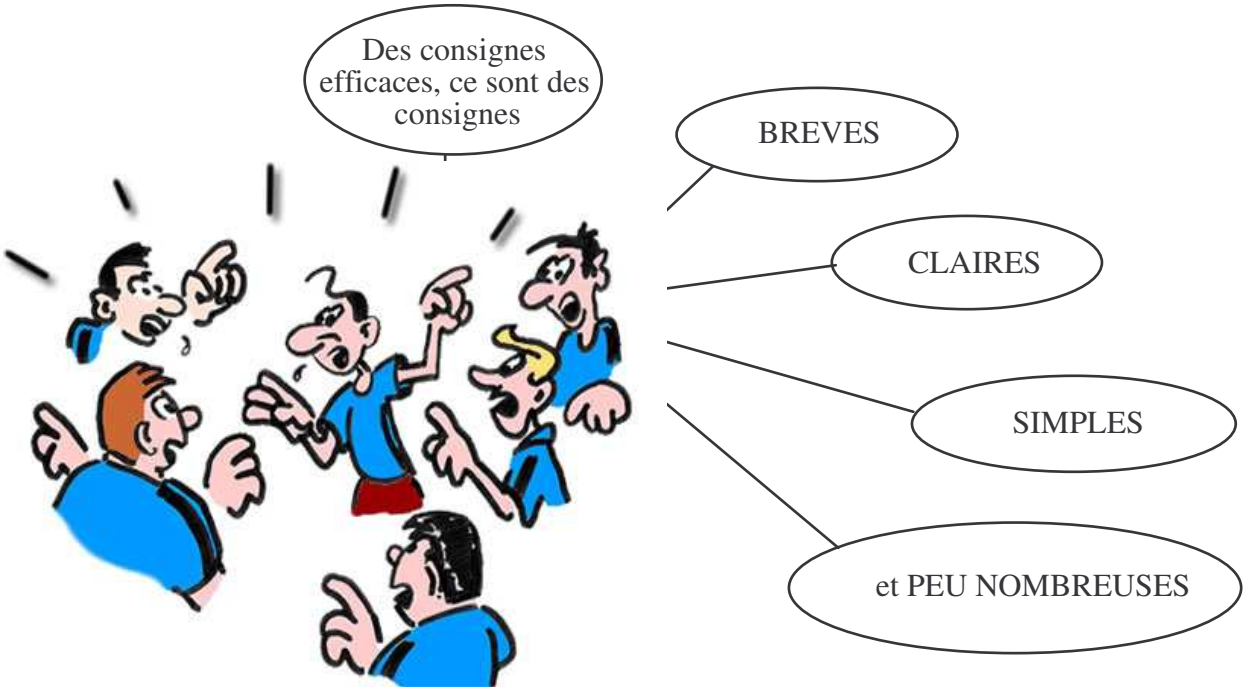
UF 7 : Conduire une action éducative

CONDUIRE

AMELIORER VOTRE COMMUNICATION

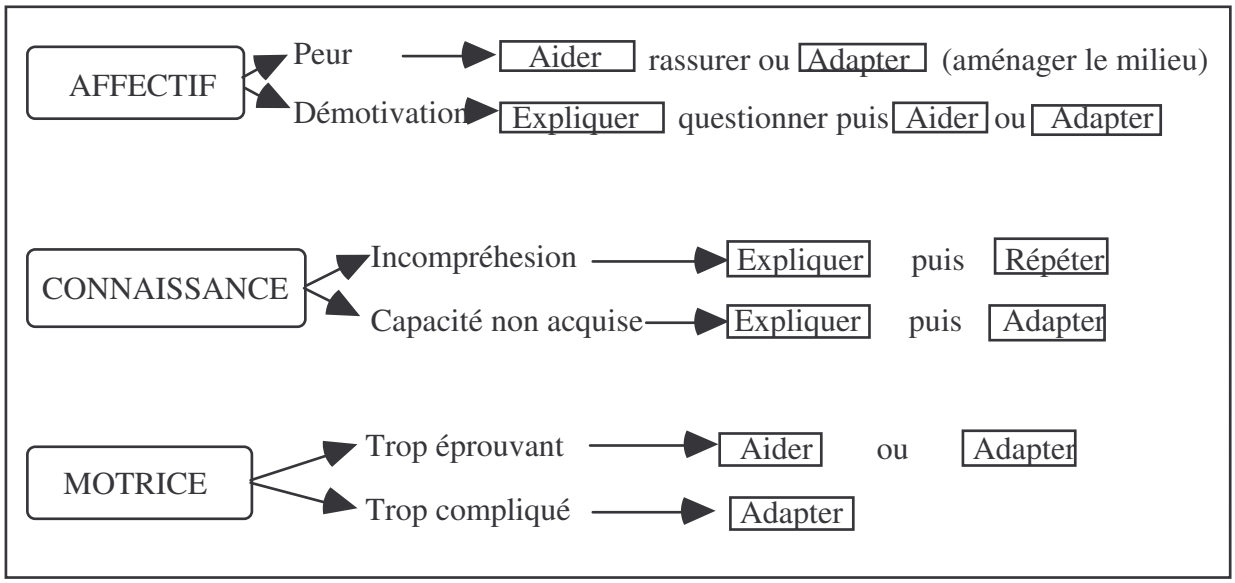
PHASES	3 REGLES DE BASE
AVANT votre information	Vous devez réaliser un **APPEL à L'INFORMATION**
PENDANT votre information	Vous devez **MULTIPLIER les CANAUX** de communication (visuels, auditifs) en utilisant des auxiliaires pédagogiques (dessins ou tableau, ou démonstration, ajoutés d'une explication)
APRES votre information	Vous devez **ORGANISER un RETOUR D'INFORMATION** systématique (réaction back) pour vous assurer de la bonne compréhension de votre message par vos élèves

LES 3 REGLES D'UNE COMMUNICATION EFFICACE



UF 7 : Conduire une action éducative

CONDUIRE



EN RESUME CE QU'IL FAUT FAIRE

La séance	1) La phrase de conduite est le juge de paix de votre efficacité 2) Votre séance doit reposer sur un petit nombre d'exercices clés
Sa présentation	3)Toutes vos interventions comprennent 3 phases : appel à l'information, utilisation d'auxiliaires pédagogiques, et organisation systématique d'une réaction back. 4) Vos meilleures consignes seront toujours les plus brèves, simples, compréhensibles et les moins nombreuses 5) La présentation d'un exercice comprend des consignes sur le but à atteindre et sur l'organisation de l'exercice
En cas d'échec	6) Valorisez l'adaptation et le soutien dans vos types d'intervention 7) Améliorez la qualité de tous les types d'intervention (explication, démonstration, questionnement, adaptation, soutien,...)
En cas de réussite	8) Proposez sans attendre un exercice plus difficile
Le bilan	9) Encouragez vos élèves à s'exprimer tout en conservant le fil conducteur de votre bilan et valorisez les réussites 10) Listez les difficultés (à résoudre pour la séance suivante)

UF 7 : Conduire une action éducative

EVALUER

Savoir évaluer c'est pouvoir affirmer si le comportement de vos élèves est une réussite ou un échec dans l'exercice proposé.

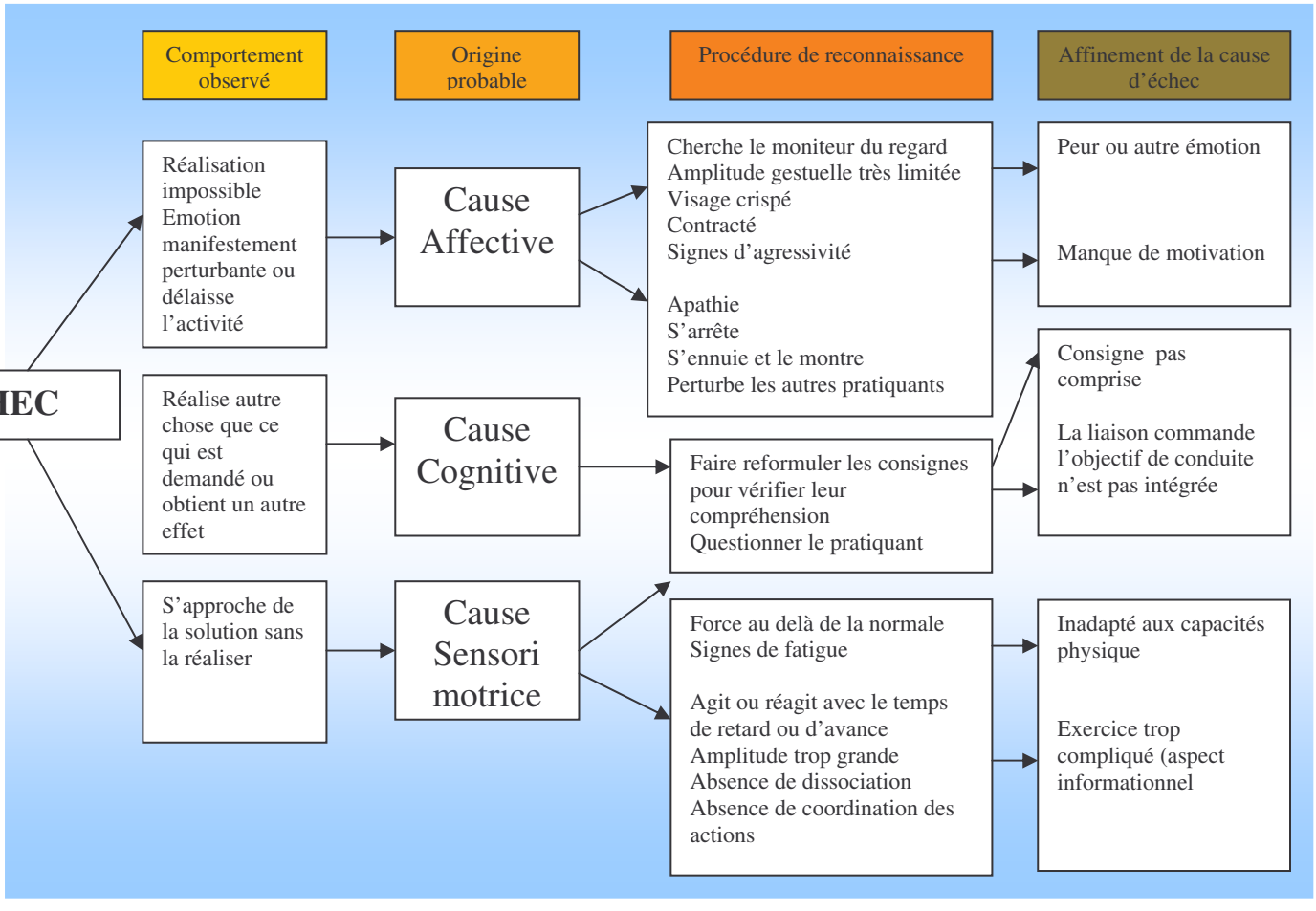
Savoir reconnaître et repérer la réussite de vos élèves
Savoir reconnaître et identifier les repères et causes d'échec et pourquoi

Un repère de réussite ou d'échec est une information précise observable par l'enseignant et perceptible par l'élève permettant de contrôler un mouvement, une situation
Pour l'élève, l'apprentissage commence à l'aide de repères externes et se termine par l'intégration de repères internes.

La méthode « TACOMOT » (Test des pôles Affectifs, Cognitifs, et Moteur) est une recherche automatique et la plus juste possible, des causes d'échec.

Vous devez vous construire un répertoire solutions immédiates disponibles en cas d'échec en agissant sur un ou des différents pôles en cas d'échec en régulant les consignes avec les paramètres d'incertitudes :

Où : spatiale
Quand : temporel
Comment : évènementiel



UF 7 : Conduire une action éducative

EVALUER

L'aspect fondamental du Full Contact nécessite que l'on revienne souvent par le biais de l'évaluation sur ces compétences fondamentales étroitement liées à la motricité de l'élève (distance, précision, dosage, équilibre..) Le risque de dérive est présent même chez des fulleurs de bon niveau car plus d'aisance, de fluidité, de plaisir dans l'exécution…peu conduire parfois à moins de contrôle. Il nous paraît donc important de proposer des outils d'évaluation formative, identifiant selon des indices simples le niveau d'acquisition des cinq compétences spécifiques suivantes :

EN SITUATION D'OPPOSITION

1 Etre capable d'exécuter des actions réglementaires (niveau de contrôle).
2 Etre capable de se contrôler dans l'action défensive (niveau de réactivité).
3 Etre capable de se protéger dans l'action défensive (niveau de protection)
4 Etre capable de se contrôler dans l'action offensive (niveau de précision / dosage).
5 Etre capable de se protéger dans l'action offensive (niveau de lucidité).

1 MESURER VALIDER LE NIVEAU DE CONTROLE

Cela se traduit par la capacité d'intégrer la notion de touche et de reproduire des techniques codifiées et réglementaires de la discipline. La construction de cette compétence s'actualise et s'évalue dans la situation globale du combat

Situations d'apprentissage proposées :

le boxe-ball le sémaphore la statue

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

- Connaître les exigences réglementaires.
- Savoir identifier la juste distance de touche.
- Savoir préserver l'équilibre général du corps pendant l'exécution complète du mouvement.
- Savoir passer par une phase de préparation indispensable.

L'indice de contrôle peut être donnés par le rapport :

$$\frac{\text{Nombre de touches négatives}}{\text{Nombre total des actions offensives}}$$

Repères :

Niveau 1 : résultat entre 1 et 0,5
Niveau 2 : résultat entre 0,5 et 0,3
Niveau 3 : résultat entre 0,3 et 0,1
Niveau 4 : résultat entre 0,1 et 0

UF 7 : Conduire une action éducative

2 MESURER VALIDER LES ACTIONS DEFENSIVES (REACTIVITE)

Cela se traduit par la capacité à stopper, contrer, remiser ou contre attaquer de façon réglementaire.

Situations d'apprentissage proposées : Situations d'opposition définie, c'est à dire des situations aménagées pour repérer des actions identifiées sur le mode du consensus de l'alternance des rôles.
En attaque : je répète un mouvement ou un enchaînement spécifique.
En défense/ contre attaque : L'incertitude temporelle peut ou non exister, l'incertitude événementielle est réduite : je connais les paramètres de l'action. La durée de présentation du signal peut varier. Connaissant cela je peux me concentrer sur le temps d'action de l'adversaire pour anticiper remiser ou riposter.

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

- Savoir contre attaquer par une touche efficace après une action technique de protection.
- Savoir contre attaquer de façon systématique sans attendre d'être dans l'urgence et saisir les opportunités de remise ou de contre attaque
- Savoir anticiper l'action de l'adversaire pour contrer.

L'indice de réactivité peut être donné par le rapport :
Nombre de contre-attaques
Nombre d'attaques initiées par l'adversaire

Repères :
Niveau 1 : résultat entre 0,1 et 0,25
Niveau 2 : résultat entre 0,25 et 0,4
Niveau 3 : résultat entre 0,4 et 0,75
Niveau 4 : résultat entre 0,75 et 1

Savoir anticiper l'action de l'adversaire pour contrer.

UF 7 : Conduire une action éducative

3 MESURER VALIDER LES ACTIONS DEFENSIVES (PROTECTION)

Cela se traduit par la capacité de l'élève à parer ou à esquiver et se déplacer. L'évaluation de cette compétence spécifique se fait au travers du calcul de l'indice de vulnérabilité.

Situation d'apprentissage proposée : Situations d'opposition définie :
Exemple : Enchaînement de techniques défensives avec une protection sur deux lignes à base d'esquives et de parades.
L'attaquant enchaîne par exemple direct du bras arrière / direct du bras avant / coup de pied de côté jambe avant / coup de pied retourné figure / circulaire jambe avant puis coup de pied de côté.
Le défenseur lui enchaîne deux parades bloquées / parades bloquées / esquive par retrait du buste / deux parades de protection.
Il s'agit d'augmenter progressivement la vitesse d'exécution au fil des répétitions.
Pour le défenseur, ne pas fuir en défense et rester à distance optimale de riposte pied / poing et mémoriser l'enchaînement adverse (de l'exemple ou un autre…) pour anticiper les actions.

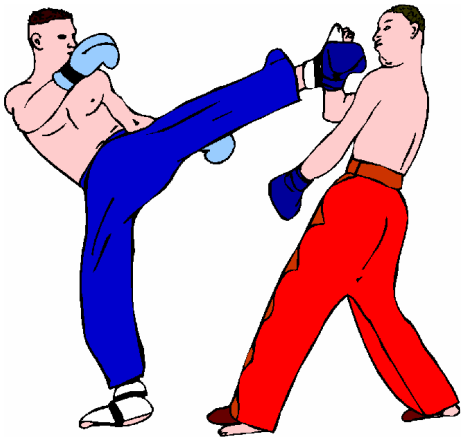
CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

- Savoir se protéger au corps et à la face.
- Etre capable de ne pas fuir, ne pas fermer les yeux, rester organisé malgré l'intensité et la fréquence des attaques.
- Savoir se protéger sur plusieurs lignes et dans divers plans (enchaînement de parades et d'esquives)

L'indice de vulnérabilité peut être donné par le rapport :

$$\frac{\text{Nombre de touches adverses}}{\text{Nombre de tentatives portées}}$$

Repères :
Niveau 1 : résultat entre 1 et 0,75
Niveau 2 : résultat entre 0,75 et 0,5
Niveau 3 : résultat entre 0,5 et 0,25
Niveau 4 : résultat inférieur à 0,25



Savoir se protéger au corps et à la face.

UF 7 : Conduire une action éducative

4 MESURER VALIDER LES ACTIONS OFFENSIVES (PRECISION)

Cela se traduit par la capacité à initier des attaques réglementairement.

Situation d'apprentissage proposée en situation d'opposition avec des rôles définis d'attaquant et défenseur
Exemple : proposer des enchaînements d'attaque à deux touches en utilisant les variables :

- poing/poing
- pied/pied
- poing/pied
- pied/poing

et utiliser les variables trajectoires (circulaire ou rectiligne) dans les combinaisons)
L'attaquant après avoir toucher avec précision doit se protéger de la contre attaque (thème : toucher sans se faire toucher)
Le contre attaquant utilise alors les variables :
Contre attaquer d'un coup :

- poing (circulaire ou rectiligne)
- pied (circulaire ou rectiligne)

plus l'attaquant sera diversifié dans ses attaques et plus le défenseur utilisera les variables, plus les situations seront riches en incertitude pour les deux fulleurs.

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

- **Sur coup de poing** :
Le bras est tendu à l'impact (distance).
Ne pas pousser mais percuter.
Retour du bras sur la même trajectoire.
Reste équilibré sur ses deux appuis.
- **Sur coup de pied** :
Placement de profil et à distance.
Réaliser un pivot.
Armer et réarmer ses touches.
Ne pousse pas mais percute.

L'indice de précision / dosage peut être donné par le rapport :

Nombre d'actions sanctionnées par l'arbitre (*)
Nombre de touches portées

Repères :
Niveau 1 : résultat entre 1 et 0,4
Niveau 2 : résultat entre 0,4 et 0,2
Niveau 3 : résultat entre 0,2 et 0,05
Niveau 4 : résultat égal à 0

(*) Actions sanctionnées, stoppées par l'arbitre ou identifiées par les juges, des observateurs externes…

UF 7 : Conduire une action éducative

5 MESURER VALIDER LES ACTIONS OFFENSIVES (LUCIDITE)

Cela se traduit par la capacité à préserver son intégrité au cours d'une attaque.

Situation d'apprentissage proposée : En situation d'opposition à thème avec des rôles définis d'attaquant et défenseurs
Sur attaque de poing :

- Riposter par un coup circulaire pour vérifier le placement de la main libre.
- Riposter par un coup circulaire pour vérifier le retour en protection.
- Riposter par un coup circulaire indifférent (incertitude).
- Remise….

Sur une attaque de pied :

- Riposte avec les mêmes armes.
- Riposte avec des armes différentes.
- Riposte à des niveaux différents.
- Remise…

\+ Combinaison pieds/poings…

Il s'agit donc de toucher sans être touché.

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

- Savoir toucher en restant équilibré sur son ou ses appuis.
- Savoir conserver une protection totale des cibles proches et distantes, principalement sur les niveaux hauts et médians.
- Savoir conserver un placement de profil, se déplacer et se placer par rapport à la cible convoitée et au placement de l'adversaire.
- Savoir se replacer à l'issue de l'attaque.

L'indice de lucidité peut être donné par le rapport :

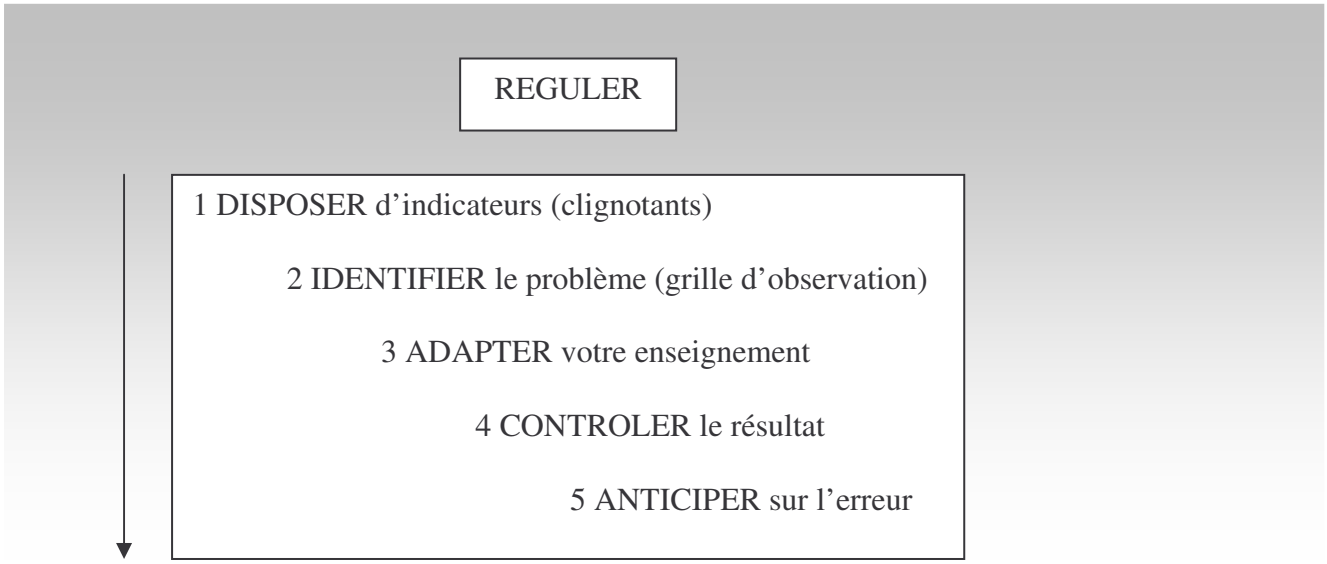
<u>Nombre de ripostes, contres et remises adverse efficaces</u>
Nombre d'attaques initiées par le fulleur

Repères :
Niveau 1 : résultat entre 1 et 0,75
Niveau 2 : résultat entre 0,75 et 0,5
Niveau 3 : résultat entre 0,5 et 0,25
Niveau 4 : résultat inférieur à 0,25

UF 7 : Conduire une action éducative

REGULER

La régulation, c'est le processus de remise en question de l'enseignant par lui même



LE TABLEAU DE BORD DE LA REGULATION

Question de bases	La réponse type	Outils à construire
A quel moment réguler ?	Dés qu'un signal significatif se déclenche dans votre tête	Les clignotants
Sur quoi et dans quel sens réguler ?	Sur la phase de l'enseignement indiquée par vos repères d'observation	Les grilles d'observation
Comment, avec quels outils réguler ?	Avec les outils développés pour adaptés votre comportement	Les outils d'adaptation
Comment vérifier que la régulation est réussie ?	Sur la phase de l'enseignement indiquée par vos repères d'observation	Les grilles d'observation
Comment accélérer le processus de régulation ?	En anticipant à l'avenir sur le même type de difficulté par une prise de note sur les solutions gagnantes	Les fiches bilan

CE QU'IL FAUT RETENIR

1 Réguler : c'est s'adapter et progresser en permanence
2 Vous devez réguler à chaque fois que :
- votre séance ne marche pas comme elle devrait
- vous ne vous sentez pas bien dans « votre métier »

3 construisez votre tableau de bord et placez y des indicateurs
4 Analyser toujours votre activité au regard de l'activité de vos élèves
5 Notez par écrit tout ce que vous souhaitez reproduire où éviter lors de la prochaine séance
6 Dés que quelque chose ne semble pas « tourner rond, entrez dans une phase de régulation

UF 7 : Conduire une action éducative

ZOOM SUR UNE SEANCE, REPERES ET CONSEILS …

1 - EXEMPLE D'UNE UTILISATION DES DIFFERENTS TYPES DE SITUATIONS LORS D'UNE MEME LECON

Echauffement général : situations ludiques
Echauffement spécifique : rappel des principes appris dans la leçon précédente : assaut adapté
La leçon : apprentissage de nouvelles règles techniques : en coopération
Réinvestissement en situation d'opposition :
Opposition définie avec rôles déterminés, exemple :
- A attaque, B neutralise
- A attaque, B neutralise et riposte
- A attaque, B cherche à contrer

Régulation dans des assauts à thèmes (voire assauts libres en fonction du niveau de pratique)

2 - INSISTER SUR LES PRINCIPES PEDAGOGIQUES POUR SECURISER LA NECESSAIRE MISE EN SITUATION D'AFFRONTEMENT A DIVERSES ETAPES DU PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

1. Dans la leçon, il faut contextualiser progressivement l'action, pour que l'élève entre dans l'action en toute sécurité.
2. Dès l'échauffement, activer les grandes fonctions, et entrer progressivement dans l'opposition (en situation ludique)
3. Dans le domaine du Full Contact, les points de vue sont divergents quant à accepter d'avoir la tête ou pas comme cible. Nous pensons qu'il est important d'interdire la tête comme cible pour un débutant en début de cycle. Mais tout dépend par la suite des caractéristiques comportementales des élèves : des attitudes, plus que du niveau de pratique des élèves.
4. Renseigner l'élève sur des critères de réussite précis (réussir 7 fois sur 10 à …)
5. Faire des priorités : le contrôle de la touche aux poings et aux pieds
6. Apprendre à solliciter les segments avant puis arrière.
7. Apprendre les parades avant les esquives, pour rester à distance de garde.
8. Intégrer les actions des poings, avec les actions des pieds.
9. Les coups tournants sont à différer dans l'apprentissage, car les mouvements sont balistiques, avec une perte de repères visuels donc difficilement contrôlables.
10. Faire varier le rythme d'exécution de l'attaque par rapport au niveau de pratique : d'un armé lent, précis et contrôlé, à un armé rapide mais précis.
11. Dans l'apprentissage, alterner l'attaque avec la défense qui y est liée, la défense comprenant la protection et la contre attaque.
12. Il est nécessaire de proposer des situations fermées dans un premier temps, puis semi-ouvertes, puis ouvertes : progressivement, on augmente l'incertitude évènementielle, on améliore la protection, on augmente le nombre de touches, on varie les parades.

UF 7 : Conduire une action éducative

ZOOM SUR UNE SEANCE, REPERES ET CONSEILS …

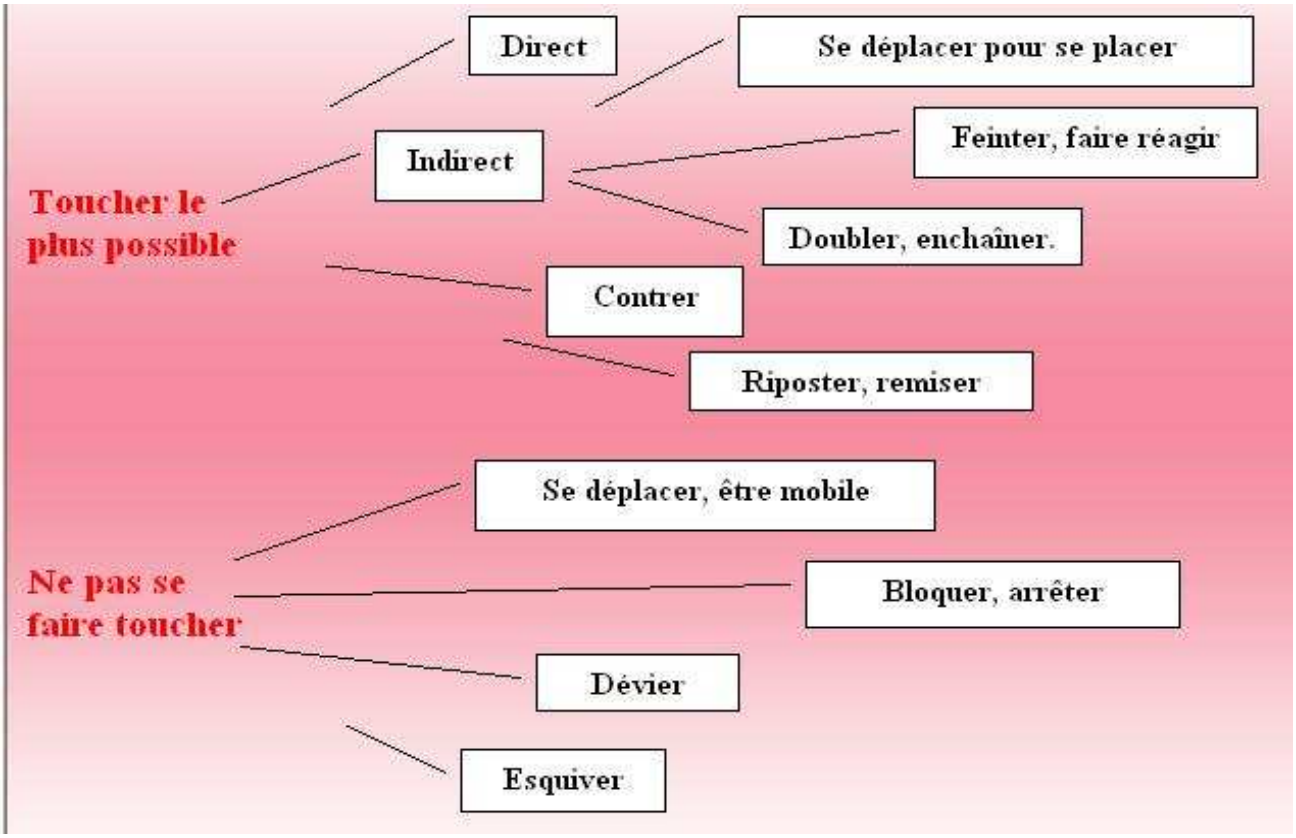
13. Pour les débutants, il s'agira d'éliminer l'incertitude temporelle au début : le défenseur décide du moment d'attaque de l'adversaire, seulement par la suite l'attaquant décidera de l'opportunité temporelle de son attaque.
14. Il faut développer des réponses flexibles chez l'élève : passer d'une remise à des ripostes en variant les lignes, en variant les techniques, et en variant les trajectoires.
15. Effectuer une progression : apprendre des enchaînements (de poings, de pieds, de poings pieds, de pieds poings), ensuite diversifier l'action sur les lignes (en attaque et en défense), puis augmenter progressivement l'incertitude à gérer. Pour gérer l'incertitude spatiale, on peut donner en consignes 2 cibles, puis 2 lignes, puis 3 cibles et 3 lignes.
16. Au début, il faut prendre en compte l'appréhension des élèves L'appréhension de l'attaquant à toucher des cibles réelles L'appréhension du défenseur à être touché, et à se protéger efficacement sans fuir.
17. La complexité : des compétences sont développées dans des situations simples, et on les intègre ensuite dans un contexte d'opposition avec des incertitudes et des exigences.
18. Le dosage : respecter les caractéristiques des élèves, laisser un temps de récupération en fin de séance, pour récupérer, analyser sa prestation, formuler des objectifs et des projets pour les séances à venir.
19. La difficulté : l'action des pieds reste un problème : la ligne médiane est le maximum faisable pour les élèves dans les premières phases d'apprentissage ; la ligne haute sert à accéder à la face adverse sans compensation corporelle excessive, ce qui nécessite de la souplesse.
20. La socialisation : favoriser l'émergence des rôles dans les situations d'apprentissage, l'élève doit les distinguer pour mieux les assumer (attaquant, défenseur, partenaire).
21. Appareillage : La mixité est à envisager mais à ne pas forcer. Il va s'agir d'appareiller les élèves en fonction de leurs caractéristiques morphologiques, et surtout en fonction de leur taille, pour éviter une contrainte supplémentaire dans l'apprentissage de la distance de touche. Cela dit, il est fortement conseillé de laisser aux élèves le choix de leurs partenaires. Les groupes affinitaires seront majoritaires dans le début du cycle et pourront être reformés dans les échauffements, et pourquoi pas lors des rencontres de fin de leçon, où il s'agira de rencontrer plusieurs adversaires et d'interagir entre tireurs, arbitres, juges, chronométreurs.
22. Quelques indices quantitatifs : par exemple, le nombre de fois où l'élève : - touche - atteint les lignes haute / médiane - effectue la liaison poing / pied - pare / esquive - effectue 2, 3, 4 touches - finit l'action.
23. Quelques indices qualitatifs : par exemple, le nombre de fois où l'élève : - est équilibré - est de profil - est à distance (de poings ? de pieds ?) - se protège - arme ses coups - contrôle la touche - est précis sur la cible.

UF 7 : Conduire une action éducative

LES ENJEUX EDUCATIFS EN FULL CONTACT

SOLLICITATION DES RESSOURCES ET DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

L'OPPOSITION EN FULL CONTACT



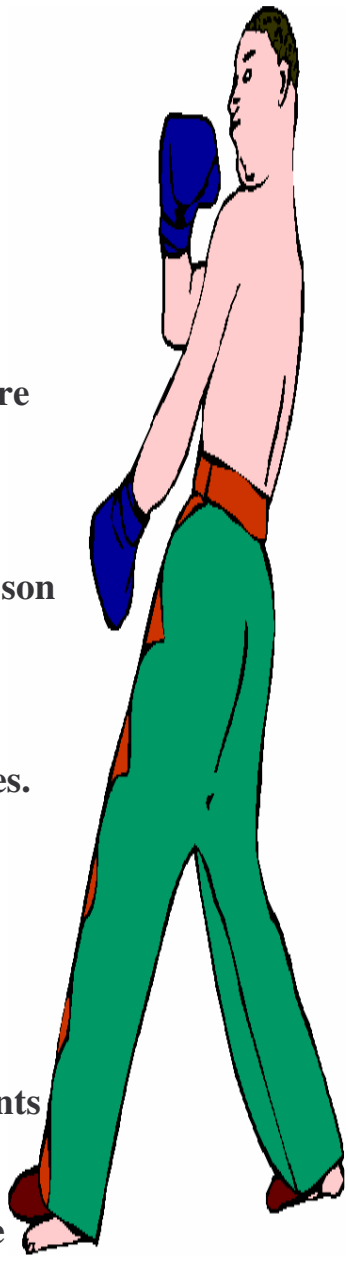
RESSOURCES SOLLICITEES ET COMPETENCES SPECIFIQUES MOBILISEES

A	**Affectif**	Maîtriser ses émotions et accepter l'affrontement physique direct. Accepter d'arbitrer et de juger et de l'être.
E	**Energétique**	Savoir répartir ses efforts et contrôler sa dépense énergétique.
B	**Biomécanique**	Etablir un compromis entre placement réglementaire, économie et efficacité.
C	**Cognitif**	Elaborer une stratégie avant action, souple, adaptable et modifiable. Connaître le règlement et l'appliquer.
K	**Kinesthésique**	Contrôler ses actions pour ne pas faire mal.
P	**Perceptif**	Traiter les informations pertinentes pour anticiper.

UF 7 : Conduire une action éducative

L'OPPOSITION EN FULL CONTACT

1. Etre à distance.
2. Etre équilibré.
3. Etre mobile.
4. Combattre en continuité tout en cherchant à interrompre l'attaque adverse.
5. Etre et rester protégé.
6. Savoir utiliser ses ressources et être efficace.
7. Etre précis.
8. Préserver son intégrité et celle de son adversaire.
9. Etre disponible.
10. Varier les trajectoires et les lignes.
11. Varier les segments.
12. Gérer et varier l'espace.
13. Gérer et varier les rythmes.
14. Faire des liaisons, enchaîner.
15. Créer et exploiter les déplacements de l'autre.
16. Prendre ou reprendre l'initiative



La mise en évidence de la complexité de la tâche amène à considérer un nombre de principes fondamentaux en Full Contact listant les connaissances techniques et tactiques nécessaires au Fulleur

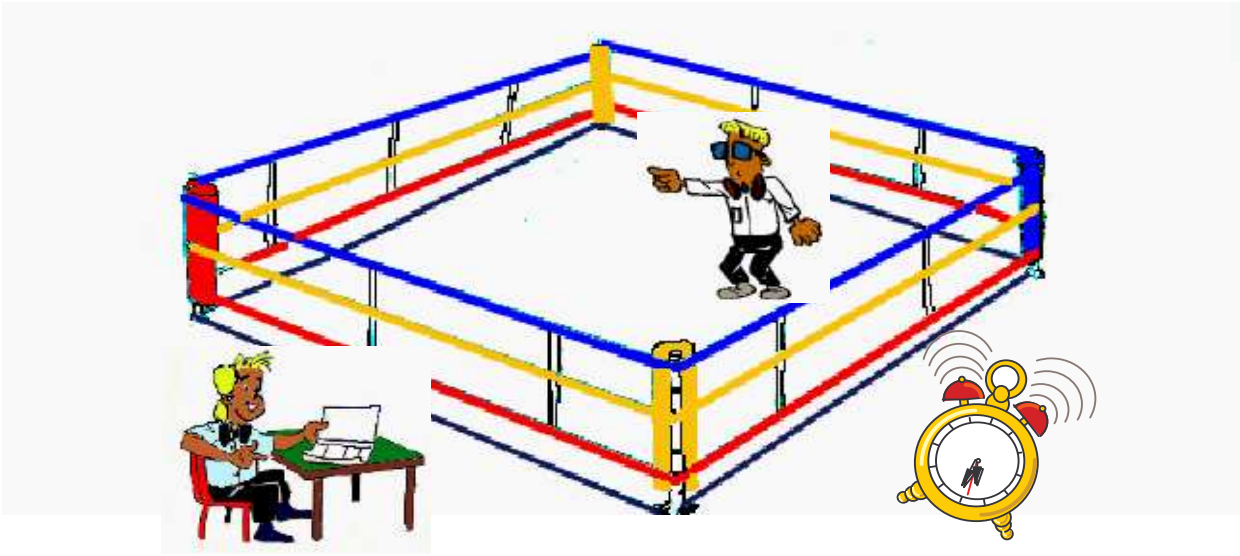
UF 7 : Conduire une action éducative

LES FONDAMENTAUX DU FULL CONTACT

L'enseignement du Full Contact doit se fonder sur les caractéristiques de sa pratique en situation réelle d'opposition à deux avec utilisation de formes de frappe codifiées. Ce duel se déroule dans une surface délimitée et dans un temps limité.
Il s'agit de :

Toucher/frapper avec les poings et les pieds selon des règles de délivrance de coups connues de tous

Les cibles autorisées et représentées par différentes parties du corps de l'autre



Tout en empêchant cet autre d'atteindre ce résultat dans une surface et un temps limités

Avec un arbitre et des juges qui donnent la décision

Situation d'opposition à 2	*Incertitude*	***Risque***
	Distance	***Placement et Déplacement***
	Opportunité	***Prise d'information***
Forme de frappes codifiées	*Les armes*	***ce avec quoi je frappe***
	Les cibles	***endroit où l'on frappe***
	Les trajectoires	***Atteinte d'une cible par une arme***
Surface délimitée	*Ring, Tatami ou ce qui le symbolise*	***Gestion de l'espace***
Temps limité	*Rythme*	***Variation des vitesses***
	gestion	***Adaptation physiologique***

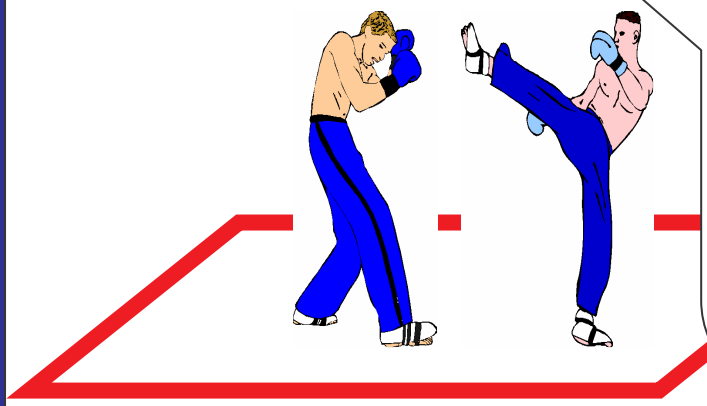
UF 7 : Conduire une action éducative

La mise en situation éducative de toute opposition en Full Contact exige une attention toute particulière à la définition du contexte environnant des deux fulleurs. Le Full Contact développe la notion de responsabilité de ses actions en tant que :

FULLEUR-ARBITRE-JUGE-COACH

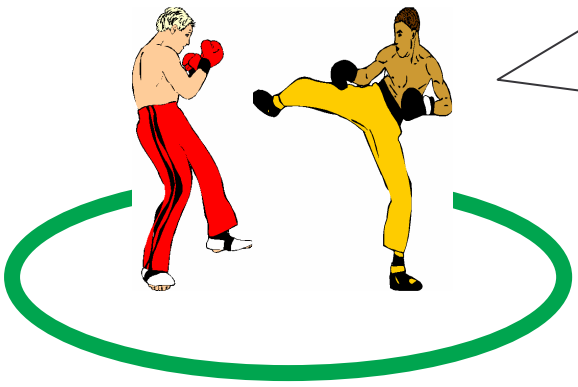
LE FULLEUR

CE QUE JE DOIS RESOUDRE



- Je me déplace par rapport à mon adversaire afin de le toucher avec les poings et /ou les pieds
- J'évite ses touches en me déplaçant
- Je m'organise en défense pour bloquer, neutraliser, dévier les touches et me protéger

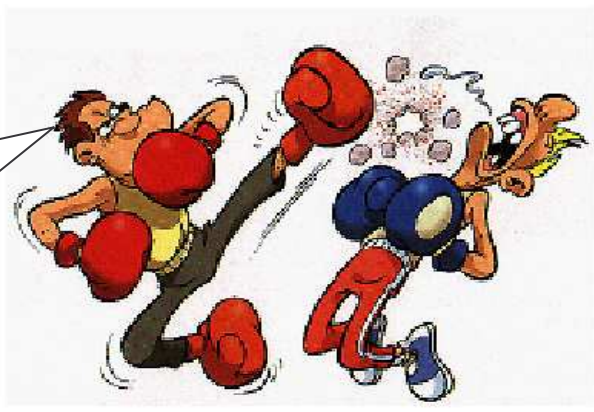
CE QUE JE DOIS FAIRE



J'observe mon adversaire
Je prend une décision dans un temps très bref
Je donne une réponse à la situation

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

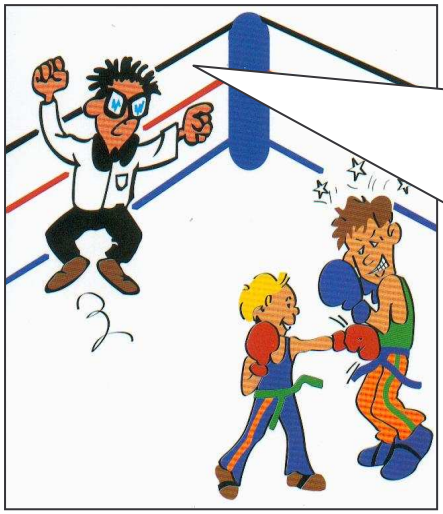
Je prend des informations sur mon adversaire pour organiser mon attaque et ma défense
Je fais des choix tactiques pour remporter l'assaut



UF 7 : Conduire une action éducative

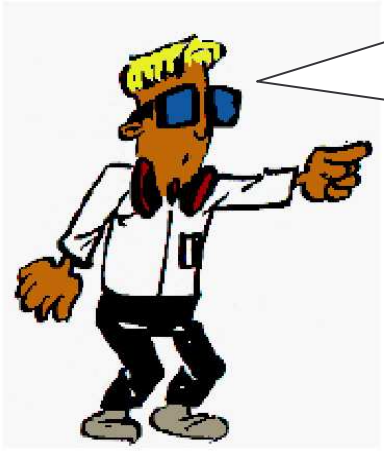
L'ARBITRE

CE QUE JE DOIS RESOUDRE



Je dois me déplacer avec les fulleurs dans une surface réduite sans les gêner
Je dois déterminer :
- si la délivrance des coups répond aux normes du règlement
- si le fulleur atteint le corps de l'autre selon quelle modalité (pg ou pd)
- si la partie du corps touchée est réglementaire

CE QUE JE DOIS FAIRE



Je prélève et identifie les actions
Je prend une décision dans un temps très bref
Je différencie les actions règlementaires de celles qui ne le sont pas
Je communique directement à haute et intelligible voix

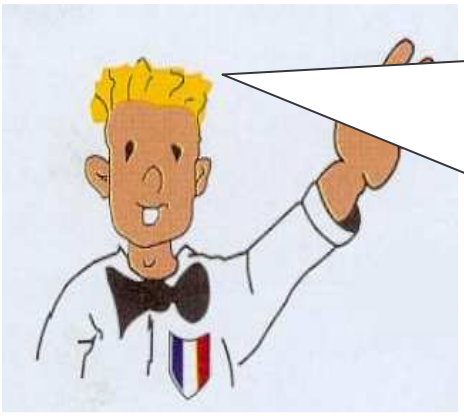
CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

Je me déplace pour me positionner le plus perpendiculairement possible par rapport à l'axe de déplacement des fulleurs pour prélever des informations pertinentes
J'anticipe sur les déplacements des fulleurs
Je prends les décisions en interpellant à haute et intelligible voix les fulleurs, les juges, le coach pour signaler la faute

UF 7 : Conduire une action éducative

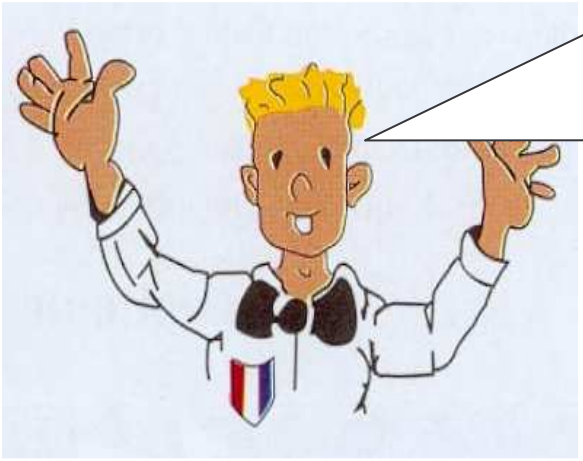
LE JUGE

CE QUE JE DOIS RESOUDRE



Je dois résister aux pressions
Je dois établir un écart entre les deux fulleurs
Je dois identifier :
- *les coups interdits*
- *les coups autorisés*
- *les coups valables à retenir dans sa comptabilité*

CE QUE JE DOIS FAIRE



Je différencie les actions réglementaires de celles qui ne le sont pas
Je prélève et identifie des signaux
Je maîtrise les gestes de communication quand l'arbitre me le demande

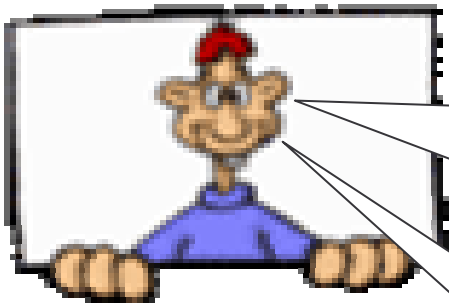
CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

Je désigner ou pas un vainqueur
Je dois prendre une décision pour trancher
Je dois être capable de retranscrire le déroulement de la rencontre
Je dois répondre aux demandes de l'arbitre en utilisant le langage gestuel

UF 7 : Conduire une action éducative

LE COACH

CE QUE JE DOIS RESOUDRE



Je dois observer la rencontre afin de déterminer si mon fulleur gère le rapport de force en sa faveur

CE QUE JE DOIS FAIRE

Je prélève des informations pertinentes
Je distingue les principes tactiques de l'adversaire
J'identifie les stratégies dominantes

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

J'observe les composantes de l'opposition pour déterminer le ou les problèmes rencontrés par mon fulleur
J'analyse l'ensemble des données
Je propose à la minute de repos une ou des solutions aux problèmes

UF 7 : Conduire une action éducative

LES 5 ETAPES DE L'APPRENTISSAGE

Usuellement la démarche d'apprentissage se centre sur l'activité décisionnelle et perceptive en situation d'affrontement pour développer par la suite un travail en anticipation. Ainsi la démarche d'apprentissage est à envisager selon une certaine unicité.

On essaiera donc de distinguer trois étapes :

ETAPE 1 : THEME TOUCHER

1- Dans un premier temps, l'élève doit vivre une confrontation fonctionnelle et globale, où il doit découvrir des formes d'attaque, des gestes défensifs et multiplier ses actions.

ETAPE 2 : THEME : NE PAS ETRE TOUCHE

2 Amélioration de l'organisation défensive et la neutralisation

ETAPE 3 : THEME : TOUCHER ET NE PAS ETRE TOUCHE

3- Il doit devenir de plus en plus précis pour toucher, plus équilibré pour enchaîner des actions offensives en étant protégé.

ETAPE 4 : THEME : TOUCHER AVANT D'ETRE TOUCHE

Dans l'apprentissage, les activités perceptives et décisionnelles sont mises en avant dans le Full Contact.
Un des facteurs d'optimisation dans la performance réside dans l'habileté du fulleur à bien traiter l'information, c'est à dire s'organiser pour extraire le plus tôt possible chez son adversaire et de façon la plus juste, des indices sur lesquels il pourra s'appuyer pour organiser sa réponse avec le moins de risque possible d'erreur.

ETAPE 5 : THEME : FEINTER/PROVOQUER POURTOUCHER

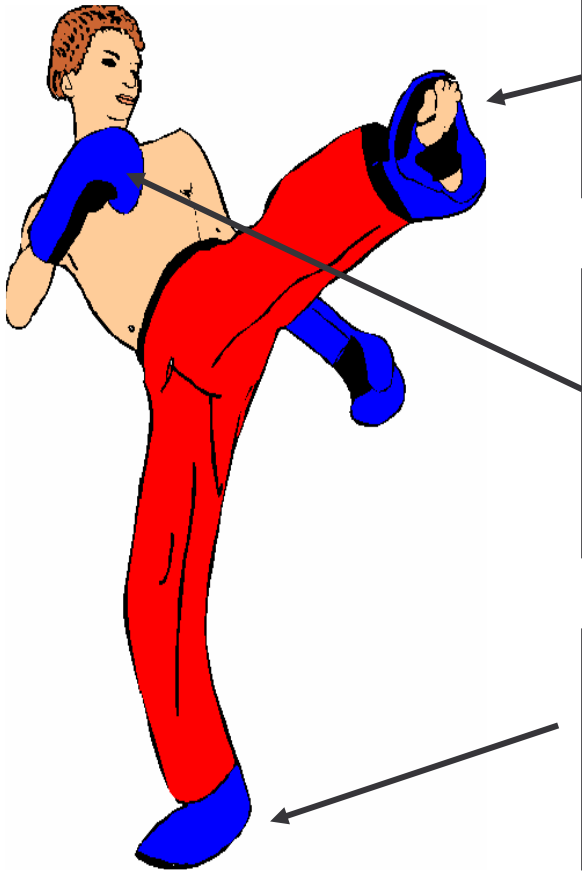
La proximité des protagonistes explique la rapidité avec laquelle le fulleur doit bien lire l'évènement et prendre une décision juste. Travaillant sous pression temporelle le plus souvent, il s'avère déterminant pour lui de procéder à une bonne lecture évènementielle. En Full Contact, les indices concernent une quantité d'incertitude et pression temporelle élevée.

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 1 : THEME TOUCHER

1) **Objectif** : - Activation et plaisir du jeu
- Découverte des techniques en coopération
- Apprentissage en coopération

2) **Contenu** : -Acquérir le contrôle des touches/frappes et l'équilibre. Savoir utiliser les formes de touches/frappes selon leur fonction par rapport à la cible. Utiliser une garde.



a) Principe de contrôle :
Le contrôle fait partie intégrante de la modalité codifiée des techniques. Il va s'agir de sécuriser le débutant en lui donnant confiance.

b Principe de protection :
Le débutant doit avoir les moyens d'être en sécurité. Les distances de touches doivent être à distance optimale. Le fulleur doit toucher en étant protégé (garde incontournable).

c) Principe d'équilibre :
Le fulleur se place pour toucher. Le déplacement du centre de gravité sera recherché sur toutes les touches en fonction de leur cible et leur distance.

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

J'augmente mon espace pour toucher
Je réduis mes déplacements
Je contrôle mes touches
Je gère mon équilibre
J'apprends les règles
Je touche de la façon la plus sécurisante

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 1 : COMPETENCES A CONSTRUIRE

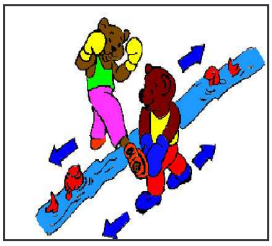
Etre capable de comprendre et d'intégrer les principes d'affrontement direct (équilibre, contrôle, construction de la distance de combat) en préservant les intégrités physiques, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement, et l'apprentissage de techniques de base (directs et circulaires) spécifiques en toute sécurité.
Savoir entrer dans des formes ludiques d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif.

LES CONNAISSANCES		
Les informations	*Sur l'activité pratiquée :* Terminologie : garde, distance de garde, LC, SC, FC, salut. *Sur le pratiquant :* Principes de garde, équilibre statique, être et rester protégé, être précis, préserver son intégrité et celle du partenaire. *Sur la pratique sociale :* Bases du code moral Historique de l'activité	***Sécurité :*** Les règles fondamentales du Full contact
Techniques et tactiques	Conserve sa garde en déplacement, en touchant et en étant touché. Applique la notion de distance : touche de poing en direct et de pied en circulaire. Place sa garde pour toucher sans être touché. Double ses touches. Directs, circulaires.	***Sécurité :*** Sait réaliser la touche avec le contrôle.
Connaissance de soi	Prend en compte l'adversaire. Gère son appréhension de l'opposition directe. Gère le couple panique / dépense énergétique liée au stress.	. ***Sécurité :*** Maîtrise la direction de ses coups. Différencie représentation / pratique
Savoir faire sociaux	Fait respecter le règlement dans un système avec juge et arbitre Coopère. Identifie les touches et peut les différencier dans le contexte technique proposé.	***Sécurité :*** Savoir respecter le partenaire / adversaire avant, pendant et après

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 1 : EXEMPLES D'EXERCICES

SITUATION 1 : LA STATUE



OBJECTIF

Se placer à distance pour toucher réglementairement des cibles statiques ou mobiles

ORGANISATION MATERIELLE : par 2 sur une surface délimitée

CONSIGNES
A présente une cible
B Touche la cible

VARIANTES :
Simple : toucher sans se déplacer, avec le poing ou le pied

Complexe : cible présentée 1 seconde
Deux cibles
Hauteurs différentes
Jambe avant, arrière, bras avant ou arrière
Doubler au pied sans poser
Trajectoire rectiligne ou circulaire

SITUATION 2 : PING PONG

OBJECTIF

Se placer et se déplacer à distance de touche pour réaliser des circulaires sur des cibles mobiles sans se faire toucher

ORGANISATION MATERIELLE

CONSIGNES
A touche en circulaire jambe avant médian
B remise

VARIANTES :
Simple : double la remise
Complexe : contre attaque un coup

UF 7 : Conduire une action éducative

AUTRES EXEMPLES

EN SITUATION DE COOPERATION PAR DEUX DANS UN ESPACE LIMITE : CERCLE, CARRE, LIGNE, CERCEAU….

1 A présente l'une des trois cibles que B doit toucher de manière opportune.
2 A présente une cible latérale que B doit toucher avec le dessus du pied, bassin de profil (circulaire).
3; présente une cible latérale que B doit toucher avec le dessous du pied, bassin de profil (revers
4 A présente une cible latérale que B doit toucher avec le bord externe du pied, bassin de face (croissant).
5 A présente une cible frontale que B doit toucher avec le talon, bassin de profil (cp de côté).
6 A présente une cible frontale que B doit toucher avec le talon, bassin de face (cp de pied de face).
7 A présente une cible et B doit adapter sa réponse en touchant correctement au pied.
8A présente toute cible que B doit toucher soit au pied soit au poing.

Consignes sur le But	Consigne sur les opérations à effectuer	Consigne sur l'aménagement du milieu	Critère d'observation	Critère de réussite	VARIANTES
TOUCHER en Direct					
SAM Situation avec Aménagement du Milieu Facilitant	Toucher avec le devant des gants la cible présentée par mon partenaire	A et B dans une surface délimitée. B présente la paume de sa main sur une partie du haut de son buste	Toucher avec le devant des gants. Le bras est tendu lors de la touche. le coup arrive dans le plan frontal par rapport à la cible	Je touche au signal en respectant les contraintes	• Sur place • En déplacement : - rotation sur place - latéral - d'avant en arrière - variés • signaux+/- rapides • le faire alternativement
SAM Grossissante	Toucher la poitrine en passant entre les bras de mon partenaire	A et B dans une surface délimitée. B a les bras tendus et parallèles	Toucher avec le devant des gants. Longer les bras du partenaire. Revenir par le même trajet	Toucher au signal en respectant les contraintes	• sur place • En déplacement • jouer sur la vitesse d'exécution • le faire alternativement
SAM Contraignante	Toucher la poitrine de mon partenaire sans qu'il puisse m'attraper le poing de ses avants bras.	A et B en garde dans une surface délimitée B a la garde ouverte et doit la refermer quand A déclenche le coup afin d'attraper son poing	Toucher avec le devant des gants. Le bras est tendu lors de la touche	A : toucher sans se faire prendre le poing B : attraper le poing de A	• sur place • En déplacement • jouer sur la vitesse d'exécution • le faire alternativement • B a l'initiative : sa garde est fermée, il l'ouvre et il la referme - pour attraper le poing de A - avant que A ne puisse donner son coup.
SAM	Empêcher mon adversaire d'approcher de mon territoire en utilisant des Directs	A dans un cerceau (un pied à l'extérieur) B à l'extérieur du cerceau A empêche B de venir mettre un pied dans le cerceau	A : utiliser les Directs B : utiliser les déplacements	A : Toucher B pour l'empêcher de mettre un pied dans le cerceau B : mettre un pied dans le cerceau sans se faire toucher	•Au signal du moniteur • Choix de B

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 2 : THEME NE PAS ETRE TOUCHE ET TOUCHER

1) Objectif

- Apprentissage en opposition raisonnée avec conservation de la protection
- Rechercher des solutions en opposition raisonnée
- Renforcement d'acquisition : automatisation des habiletés relatives à un rôle spécifique

2) Contenu :

Observer constamment l'autre pour chercher à deviner ce qu'il va faire et décider de ce que l'on peut faire au bon moment (opportunité)

a) principe d'observation

Il s'agit d'être à l'affût d'indices qui vont orienter les actions et non plus de réagir sur le mode réflexe (fermer les yeux…)

b) Principe de protection :

La protection se travaillera en déplacements (esquives) et/ou en parades/blocage.
Le fulleur se déplace « sans être touché »pour se placer pour toucher.

c) Principe de mobilité :

La mobilité du buste sera recherchée pour éviter les trajectoires directes en poings et en pieds. Il faut proposer un renforcement du retrait retour (action/réaction) et un déplacement dans les sens des touches

d) Principe d'opportunité :

Le travail est organisé par rapport à la disponibilité du corps pour répondre à toutes les éventualités de touches sur le domaine perceptif

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

Je construis la distance d'affrontement
J'améliore l'espace d'affrontement
Je recherche constamment de l'information pour agir
J'apprécie et évalue les distances

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 2 : COMPETENCES A CONSTRUIRE

S'initier et acquérir les principes d'affrontement (distance, garde, déplacements et actions simples) en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement, et d'apprentissage de techniques spécifiques **en toute sécurité.**
Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif et physiologique.

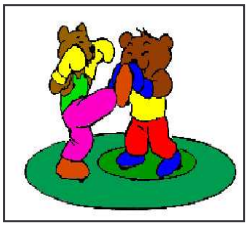
LES CONNAISSANCES

Les informations	*Sur l'activité pratiquée :* Eléments de terminologie Conditions du combat en light *Sur le pratiquant dans l'activité :* Principes de : - mobilité - distance - garde *Sur la pratique sociale :* Bases du code moral du Full Contact	***Sécurité :*** Code moral et formes de confrontations
Techniques et tactiques.	Adapte ses appuis pour concilier mobilité et équilibre Varie son déplacement pour garder la bonne distance (se rapprocher pour toucher avec les poings, se reculer pour toucher avec les pieds) Organise sa garde pour attaquer et se défendre Enchaîne pied - pied / poing ou poing - poing / pied. ex : Coup de pied de côté et crochet.	***Sécurité :*** Intègre la notion de distance : segments tendus à l'impact
Connaissance de soi	Gère sa dépense énergétique : s'adapte aux moments forts et aux moments faibles des combats en light Adapte ses techniques en fonction des caractéristiques de ses adversaires : morphologiques et psychologiques Identifie les points forts de l'adversaire et s'y adapte Met en œuvre un projet personnel	***Sécurité :*** Maîtrise ses coups. Gère le couple risque-sécurité.
Savoir faire sociaux	Accepte d'arbitrer (dans un système à 2 ou 3 arbitres et d'être arbitré. (règlement aménagé) Identifie les touches et peut les comptabiliser. Respect du partenaire comme un moyen de la pratique.	***Sécurité :*** Fait respecter le règlement aménagé dans le rôle d'arbitre (2 ou 3)

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 2 : EXEMPLES D'EXERCICES

SITUATION 1 : LA FORTERESSE 1



OBJECTIF → Etre capable de s'organiser défensivement pour être protégé.

ORGANISATION MATERIELLE : par 2 sur une surface délimitée

CONSIGNES
A et B se déplacent autour d'un cerceau ; lorsque B entre dans le cerceau, A déclenche attaque définie en début d'exercice et B doit chasser ou bloquer l'attaque
A : déclenche quand B entre dans le cerceau.
B : n'est pas toucher par l'attaque de A.

VARIANTES :
Simple : A attaque poing avant (direct ou crochet ou uppercut)
Complexe :
A attaque bras avant ou bras arrière
A attaque jambe avant ou arrière
A attaque une seule arme au choix
A attaque en coup rectiligne
A attaque en coup circulaire
A attaque libre un coup

SITUATION 1 : LA FORTERESSE 2

CONSIGNES
A et B se déplacent autour d'un cerceau au signal
B attaque en direct
A se protège et remise

VARIANTES :
Simple : double la remise
Complexe :
B riposte un coup de poing libre
B riposte un coup de pied libre
B riposte un coup libre
A attaque libre, B riposte en poing
A attaque libre, B riposte en pied
A attaque libre, B riposte libre
A attaque en Direct, B riposte libre
A attaque en circulaire, B riposte libre

UF 7 : Conduire une action éducative

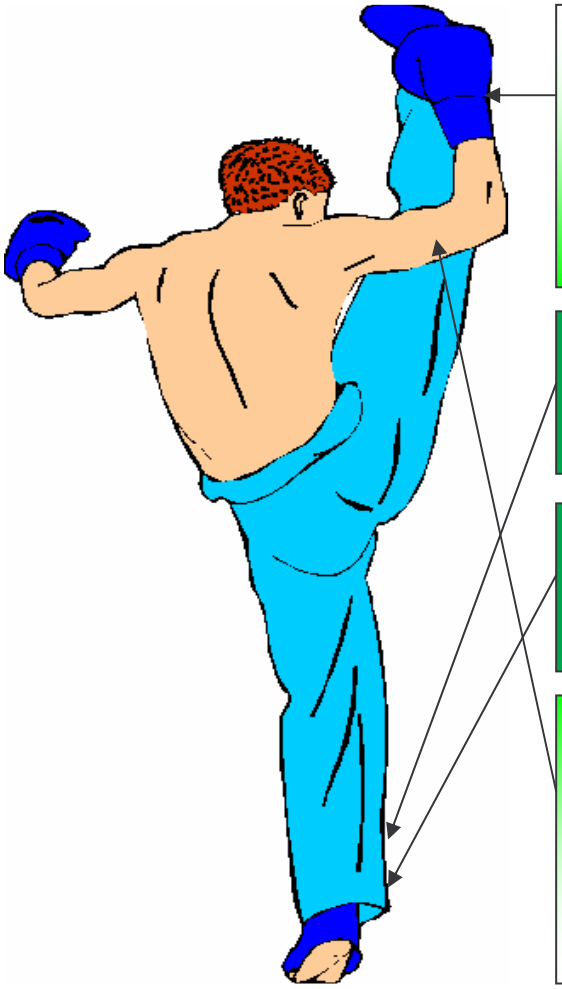
NIVEAU 3 : THEME TOUCHER ET NE PAS ETRE TOUCHE

1) Objectif

- Automatisation des habiletés liées à la fluctuation des rôles (Attaque + Défense)
- Conservation de la mobilité - Identification des rôles (Attaque et Défense)
- Réactivité à l'action adverse

2) Contenu :

Acquérir une évaluation précise de la distance de touche dans les situations de mobilité plus importante, pour cela le fulleur intégrera préalablement une efficacité optimale dans le placement de ces appuis (vitesse, équilibre, disponibilité)



a) Principe de distance:

Construire l'espace d'intervention du fulleur

- sentir l'efficacité relative des touches
- utiliser toutes les distances possibles
- augmenter l'espace de déplacement en sachant que cela permet de multiplier les possibilités de touches et le travail de prospection.

b) Principe d'appui :.

Les appuis sont liés au déplacement :

Etre bien placé en appui, (par rapport à l'équilibre, le couple force action réaction en pieds ou en poings

c) Principe de mobilité :

Le fulleur change par son déplacement, les configurations de l'opposition. Il est ainsi lié au principe de protection.

d) Principe d'opportunité :

L'organisation défensive après l'attaque va dépendre du choix de l'attaque, s'il s'agit d'une attaque aux poings, aux pieds ou enchaînements. Le travail est organisé par rapport à la disponibilité du corps pour répondre à toutes les éventualités de touches sur le domaine perceptif

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

Je construis la distance de touche
J'augmente l'espace de déplacement
J'utilise les appuis dynamiques
J'apprécie et évalue les distances
Je gère les appuis et les déséquilibres
pour toucher à tout moment

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 3 : COMPETENCES A CONSTRUIRE

Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel pugilistique en toute sécurité.

LES CONNAISSANCES

Les informations	Sur l'activité pratiquée : terminologie du Full Contact, code moral. Sur le pratiquant dans l'activité . principes d'attaque : enchaînements, variété, liaisons, hauteur... . situations d'attaque : mises à distance, déplacements dans l'espace de combat, changements de direction. Sur la pratique sociale : hiérarchie des ceintures de couleur Sur la relations de la discipline : principes biomécaniques fonctionnalité et synergies articulaires	***Sécurité :*** principes du sport de combat sens des rituels, action réaction
Techniques et tactiques	Varie les déplacements pour préparer les attaques Varie les attaques en enchaînant . sur deux hauteurs . de face . en décalage Esquive sans casser la distance de combat. Bloque. Exécute des enchaînements combinant deux distances (pied-poing, poing-pied)	***Sécurité :*** Prépare ses attaques par un déplacement et un placement approprié.
Connaissance de soi	Identifie et utilise son point fort. S'organise par rapport aux statuts . d'attaquant . de défenseur . de contre-attaquant Crée ou exploite les conditions favorables à l'attaque. Identifie les causes de ses échecs .	***Sécurité :*** Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions
Savoir faire sociaux	Accepte d'arbitrer (dans un système à 1' arbitre et 2 juges) et d'être arbitré et jugé. (règlement proche du règlement des compétitions) Identifie les touches et peut les comptabiliser Tient une fiche de juge	***Sécurité :*** Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre central.

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 3 : EXEMPLES D'EXERCICES

OBJECTIF

Etre capable d'attaquer en restant protégé (sur les contre attaques de son partenaire)

ORGANISATION MATERIELLE : par 2 sur une surface délimitée

CONSIGNES 1
A et B se déplacent. A touche B, B répond avec la même technique en doublant la frappe

VARIANTES :
B répond avec le segment opposé
B répond en changeant de trajectoire (même arme, mais trajectoire différente)
B répond en changeant d'arme et de trajectoire)

CONSIGNES 2
A et B se déplacent. A touche en poings,
B répond avec un enchaînement de 2 coups : poing pied

VARIANTES :
B répond en pied poing
B répond en enchaînement libre de 2 coups

CONSIGNES 3
A et B se déplacent. A touche en pieds,
B répond avec un enchaînement de 2 coups pied poing

VARIANTES :
B répond en poing pied
B répond en enchaînement libre de 2 coups

CONSIGNES 4
A et B se déplacent. A touche libre 1 coup.
B répond avec un enchaînement de 2 coups libres

VARIANTES :
Faire évoluer les surfaces : couloir, carré, cercle, dans le coin d'un ring, dans le coin de tatami

UF 7 : Conduire une action éducative

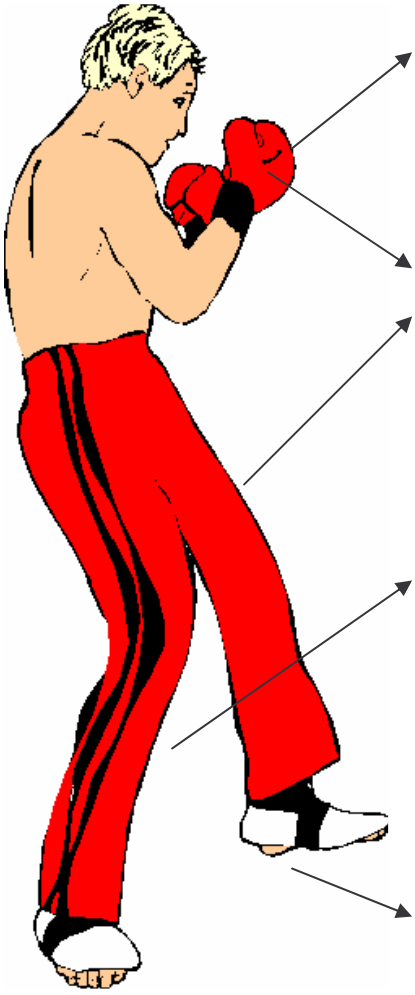
NIVEAU 4 : THEME TOUCHER AVANT D'ETRE TOUCHE

1) Objectif

- Identifier le temps d'intervention
- Alterner les rôles par libres choix
- Etre précis et efficace dans l'anticipation

2) Contenu :

Une vitesse d'exécution plus importante sera exigée, ainsi qu'une liaison quantitative (nombre et variété) et qualitative (précision et variété) des touches .Ici, toutes les ressources de l'individu sont sollicitées. C'est l'étape clé de la progression, celle qui va conditionner plus ou moins le haut niveau d'expertise que le fulleur pourra atteindre par la suite.



a) Principe de vitesse:

Le fulleur va devoir gérer le rapport force-vitesse de la manière la plus adéquate. La vitesse d'action combinée à la mobilité impose au fulleur de prendre la bonne information « distance » de touche par du temps.

b) Principe de liaison

Les liaisons permettent de toucher plus et/ou mieux mais également ne pas être touché en imposant une pression offensive en provoquant des ouvertures, une distance particulière et recherchée. Le fulleur provoquera une disponibilité supérieure au niveau des appuis et du buste

c) Principe de précision-variété :

Il fait partie intégrante de la notation en Light Contact, c'est donc un aspect très important à travailler dés lors que l'élève a les moyens de se l'approprier. Etre précis et varié c'est toucher en combinant :

le niveau des touches
le type de touche
le nombre de touche en fonction de l'adversaire ;

d) Principe d'opposition

Lors d'une attaque, l'élève pourra délivrer deux types de contre attaque selon 2 principes :

1) le principe de rupture : il consiste à adopter une trajectoire de touche/frappe et/ou déplacement, inverse à celle de l'attaque adverse
2) le principe de continuité : il consiste à adopter un trajectoire identique et de même sens que celle de l'attaque adverse

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

Je gère l'espace par le temps
J'anticipe sur le type d'attaque
Je touche plus, mieux et plus vite que mon adversaire

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 4 : COMPETENCES A CONSTRUIRE

Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles. Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts en toute sécurité.

LES CONNAISSANCES		
Les informations	Sur l'activité pratiquée : types de stratégies Sur le pratiquant dans l'activité : feed-back entre observations, arbitrage et élaboration de stratégies Sur la pratique sociale : les disciplines pratiquées : light, semi et full Sur les relations entre disciplines : les différents types de boxe gestion énergétique et filières énergétiques	***Sécurité :*** Risques et prévention dans les pratiques de combat
Techniques et tactiques	Induit le déplacement de l'adversaire pour mieux attaquer : "cadrage" Utilise des feintes dans sa visée stratégique Combine des attaques : de face, avec demi tour, sur les trois hauteurs Exécute des enchaînements combinant trois distances : pied poing- pied. poing pied- poing. Utilise la parade chassée pour accélérer la contre attaque.	***Sécurité :*** Rester protégé en défense comme en attaque.
Connaissance de soi	Gère efficacement le rapport temps/espace Anticipe et provoque les conditions favorables à l'attaque Conduit l'affrontement pour imposer sa boxe. Modifie son statut en fonction de l'évolution de l'affrontement Conserve sa lucidité en étant dominé(e) et trouve les moyens de renverser la situation Gère ses efforts et reste maître de ses actions	***Sécurité :*** Adapte ses choix techniques en fonction du comportement de son adversaire.
Savoir faire sociaux	Tient une fiche de juge Tire les enseignements d'une série de combats pour orienter son travail ou celui d'un(e) autre élève Aide, conseil et coach	***Sécurité :*** Fait respecter seul le règlement dans le rôle d'arbitre central

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 4 : EXEMPLES D'EXERCICES

OBJECTIF

Etre capable de toucher mon adversaire avant qu'il me touche (anticipation : contre, coup d'arrêt..)

ORGANISATION MATERIELLE : par 2 sur une surface délimitée

CONSIGNES 1
A se déplace en reculant dans un couloir de 1m, à un moment donné de son choix, A avance et B le stoppe en Direct du bras avant au corps

VARIANTES :
B stoppe avec un coup de pied de face jambe avant
B stoppe avec un direct avant ou coup de pied de face jambe avant (cible libre)
B stoppe avec un coup rectiligne bras ou jambe avant
B stoppe avec un coup rectiligne bras avant ou arrière/ jambe avant ou arrière

CONSIGNES 2
A attaque en enchaînant 3 coups de poings libre
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de poing (libre)

VARIANTES :
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de pied (libre)
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de poing ou pied (libre)

CONSIGNES 3
A attaque en enchaînant 3 coups (Pied Poing Pied) libre ,respecter l'ordre
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de poing (libre)

VARIANTES :
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de pied (libre)
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de poing ou pied (libre)

CONSIGNES 4
A attaque en enchaînant 3 coups (Poing Pied Poing) libre ,respecter l'ordre
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de poing (libre)

VARIANTES :
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de pied (libre)
B touche A avant le 3ème coup (entre 2 et 3) avec un coup de poing ou pied (libre)

UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 5 : THEME FEINTER/PROVOQUER POUR TOUCHER

1) Objectif :

- Exploiter les combinaisons d'incertitude
- Diminuer la durée de présentation des signaux pertinents
- Gérer l'espace pour être un élément décisif dans la recherche d'efficacité

2) Contenu :

Le fulleur aura intégré les possibilités de défense de l'adversaire et tentera de les perturber par les feintes gestuelles (de touche /frappe). Il s'intéressera également à limiter l'espace de déplacement de l'autre (cadrage)

Le cadrage constitue un aspect offensif de la neutralisation de l'adversaire. Il est lié à ce principe ;

Le fulleur provoque des déplacements latéraux par des attaques circulaires, et utilise les principes précédents (continuité), pour toucher l'autre. Il peut à l'aide de feintes de corps faire reculer ou provoquer son avancée afin de l'attaquer à partir de son propre mode d'organisation (présenter une cible fixe)

Le fulleur doit sortir du cadre prédictif et déductif de l'anticipation de l'adversaire pour créer des phases personnelles, qui permettront d'autant plus de « toucher sans être touché ». Ce comportement donne bien la mesure de l'utilisation de principes tactiques qui peuvent fort s'identifier comme des stéréotypes si l'on n'y prend pas garde ;

a) Principe de d'incertitude crée

Le fulleur utilisera le principe de la feinte, de la simulation touche/frappe pour mobiliser la défense de l'adversaire afin de le toucher ailleurs. Le niveau d'habileté tiendra compte du rapport niveau de mobilisation / niveau de touche. Plus le rapport sera faible, plus la stratégie pour toucher sera valorisée car plus complexe à mettre en œuvre.

b) Principe de rythme

Au niveau ou le fulleur évolue, la sensibilité au mode de stimuli est importante. Si un fulleur garde le même rythme dans ses touches/frappes et ses attaques, l'adversaire va intégrer ce paramètre qui va l'aider à déterminer la distance d'affrontement et de touche. Varier le « timing » des touches va donc perturber la prise d'information visuelle et va infirmer la précision des calculs tactiques de l'autre. Le fulleur permet à l'adversaire d'effectuer le traitement d'information erronée et il utilise la réponse qui va offrir des possibilités de touches/frappes.

c) Principe de cadrage

C'est une technique élaborée qui permet de limiter les déplacements de l'autre, et de fait ses possibilités. Son comportement devient moins incertain car plus limité, et le but ultime consiste à le transformer en une cible fixe (plus aisée à toucher) le plus longtemps possible. Le fulleur aura un travail de « cadrage » de l'adversaire, c'est à dire lui couper toutes ses tentatives de sortie par des coups circulaires (sortie latérale) et frontaux (sortie directe).

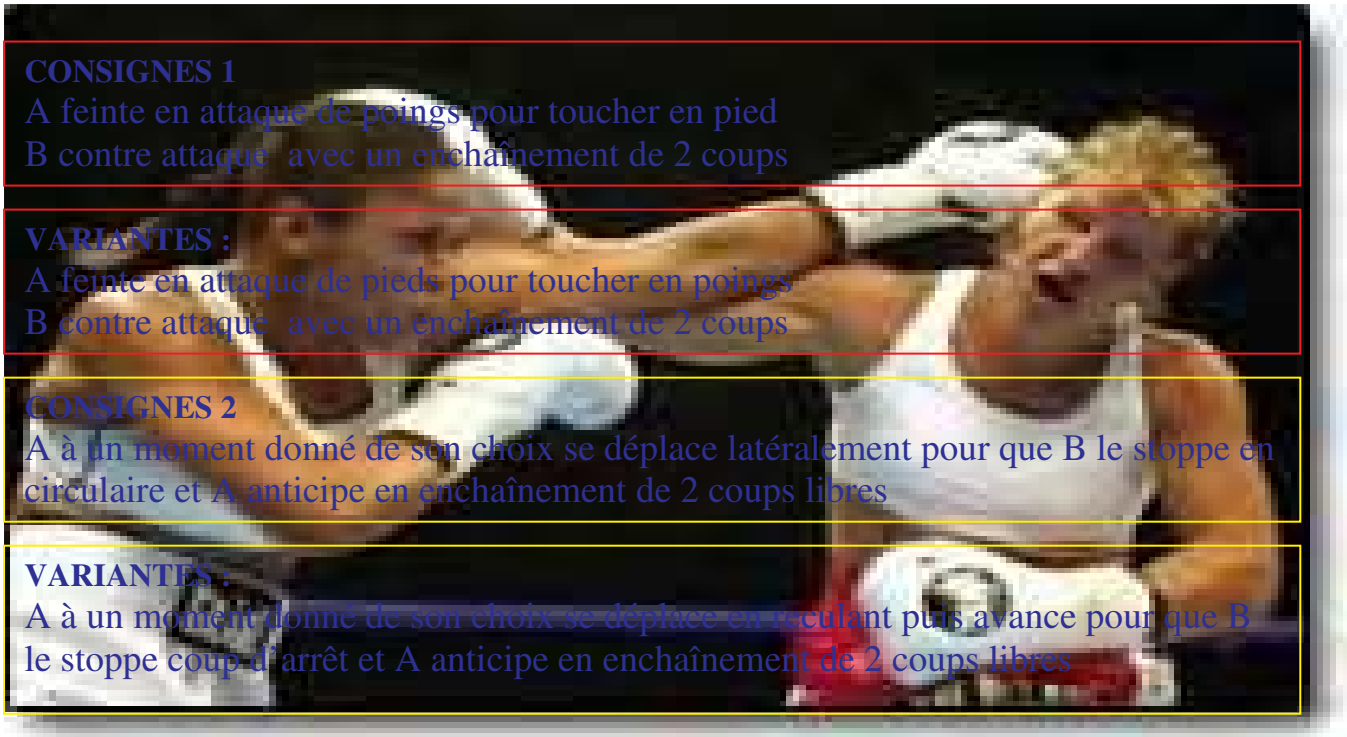
UF 7 : Conduire une action éducative

NIVEAU 5 : THEME FEINTER/PROVOQUER POUR TOUCHER

CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE

Je rends l'espace incertain
J'utilise l'espace de déplacement de l'autre
J'intègre les contraintes des déplacements (appuis, temps, distance)
Je multiplie les actions et les lie logiquement
Je provoque les réflexes
Je profite des réactions et feinte pour toucher
J'augmente la crédibilité des actions pour provoquer un déplacement pour toucher

NIVEAU 5 : EXEMPLES D'EXERCICES



CONSIGNES 1
A feinte en attaque de poings pour toucher en pied
B contre attaque avec un enchaînement de 2 coups

VARIANTES :
A feinte en attaque de pieds pour toucher en poings
B contre attaque avec un enchaînement de 2 coups

CONSIGNES 2
A à un moment donné de son choix se déplace latéralement pour que B le stoppe en circulaire et A anticipe en enchaînement de 2 coups libres

VARIANTES :
A à un moment donné de son choix se déplace en reculant puis avance pour que B le stoppe coup d'arrêt et A anticipe en enchaînement de 2 coups libres

UF 7 : Conduire une action éducative

LE BABY STADIUM : LES OURSONS

TOUT LE FULL A PROXIMITE
Depuis trois années la FFFCDA développe un nouveau concept pour les jeunes pratiquants de 5 à 7 ans : Les oursons et le baby stadium, il s'agit d'un parcours de light contact sur une surface de 30m sur 15m

L'ESPACE REDUIT

Les dimensions adaptées aux possibilités motrices et conceptuelles de l'enfant lui permettent rapidement de s'approprier cet espace. Il peut en effet, en quelques pas changer de jeu. L'espace est bien cadré, avec des repères colorés au sol (rivière, rond, couloir) soutenus qui donnent à l'enfant une sensation de lieu convivial, de cocon agréable.
L'espace impose de concevoir des circuits variés, avec le maintien à portée de voix de tous les enfants que l'on peut ainsi encourager, conseiller, soutenir.

Tous les pratiquants sont en permanence sous le contrôle de l'enseignant (sécurité et consigne pour tous). La proximité des pratiquants amène chez ces enfants jeunes des apprentissages par imitation.

Enfin, des phénomènes de groupes au plan émotionnel vont pouvoir se créer lors des confrontations en coopération ou en individuel. Le light contact doit permettre chez l'enfant ces émotions quand il repousse ses limites face à son opposant.

LA RICHESSE MATERIELLE

Le Baby stadium présente un ensemble d'ateliers et de jeux (12).Chacun est équipé de matériel adapté aux caractéristiques des enfants, ce qui amène une sensation de découverte, de jeu, capitale pour la motivation.

D'autre part, les différents matériels (chasuble et balle velcro, cible sur sac réglable…) sont pour les enfants des sources importantes de feed back lui autorisant une analyse plus fine du résultat de son action et par la même lui facilitant les progrès dans ses apprentissages moteurs.

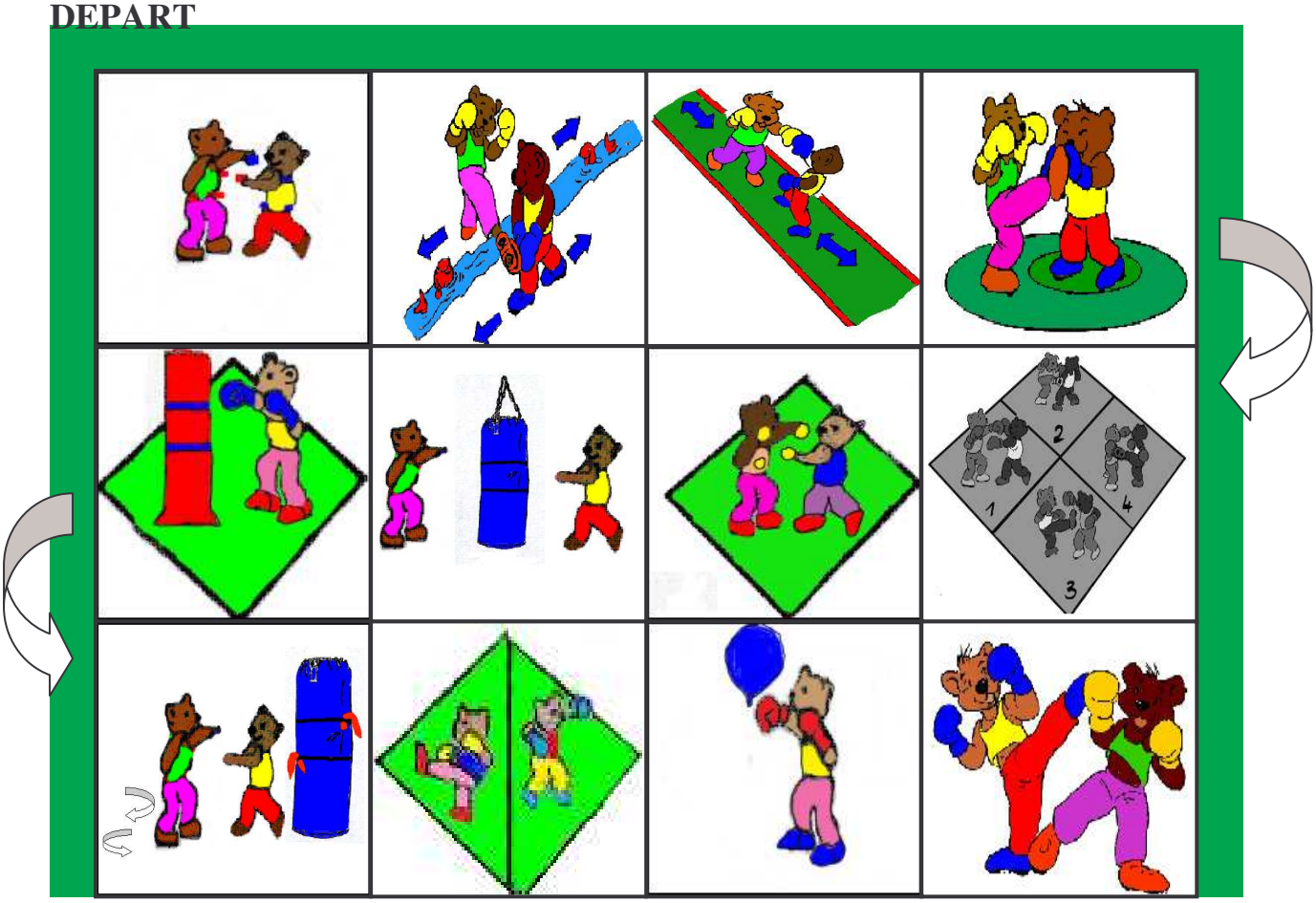
Enfin, comment expliquer une séance monotone où l'on apprend le direct ou le coup de pied circulaire en statique alors qu'il y a à quelques pas des balles magiques, un pot de miel, une rivière, un tunnel qui sont disponibles et attirants.

Le baby stadium doit amener une réelle évolution dans la pratique du Full Contact.

UF 7 : Conduire une action éducative

LE CIRCUIT OURSON

DEPART



ARRIVEE

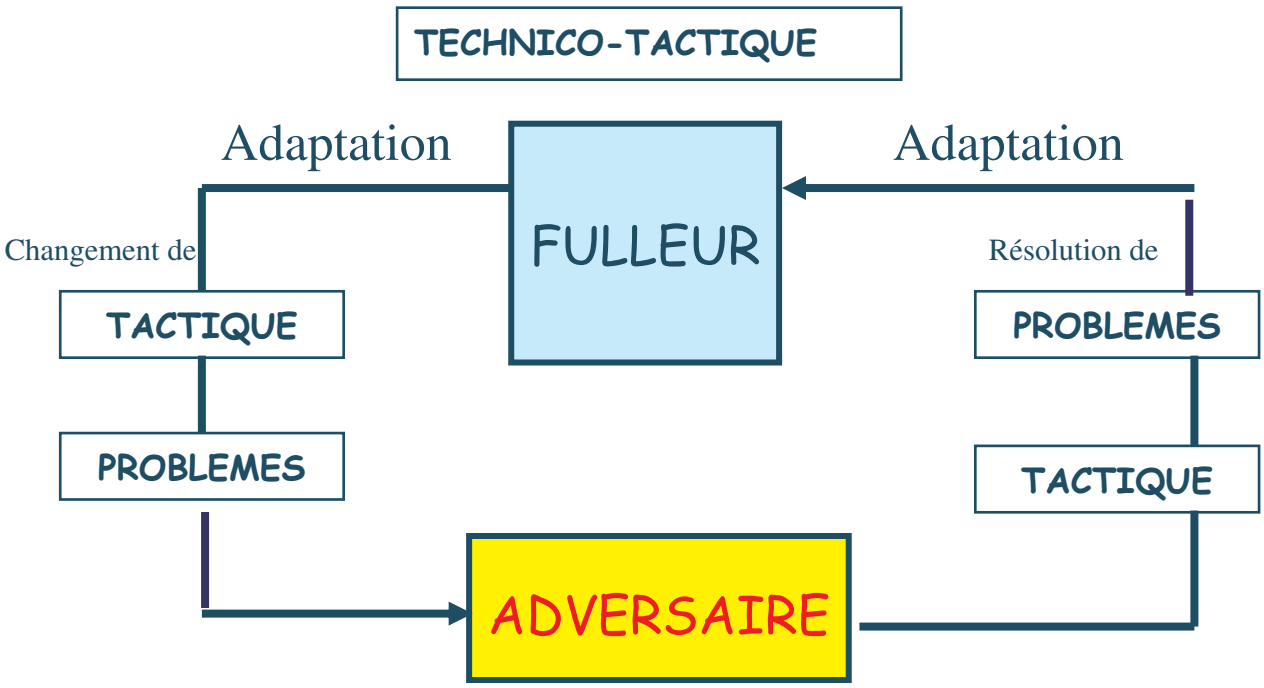
UF 7 : Conduire une action éducative

LA PREPARATION TACTIQUE

DEFINITION

Partie théorique qui étudie les moyens, les procédés et formes de combat ainsi que leur utilisation contre un adversaire précis dans les conditions concrètes de combat pour la victoire.
Représentation mentale du résultat à atteindre et planification des moyens de manière à permettre de modifier le rapport d'opposition.

LES CARACTERISTIQUES DU HAUT NIVEAU



L'entraînement en Full Contact doit se fonder sur les caractéristiques de sa pratique en situation réelle d'opposition à deux avec utilisation de formes de frappe codifiées. Ce duel se déroule dans une surface délimitée et dans un temps limité.
Le fulleur se trouve dans un statut variable en fonction du déroulement du combat, auquel est associé un ensemble de rôles.
L'opposition est caractérisée par l'alternance de phases d'attente et de phases d'échanges.

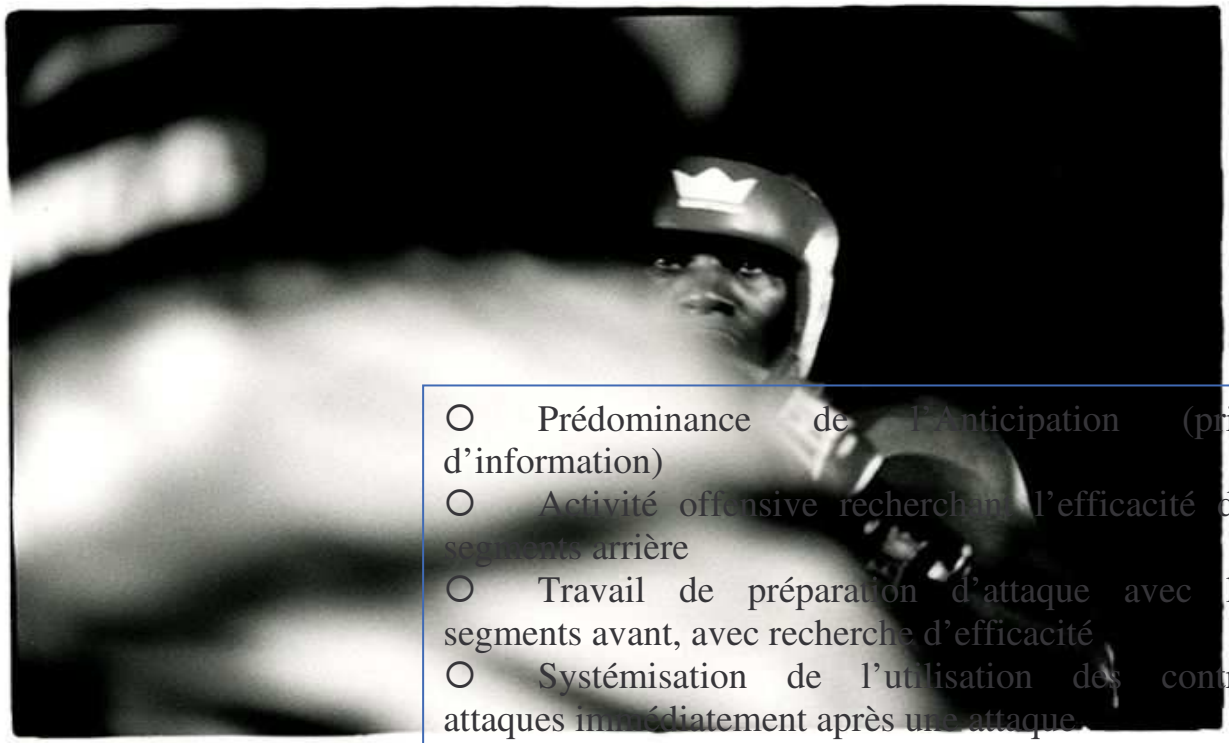
UF 7 : Conduire une action éducative

CONTRAINTES TECHNICO-TACTIQUES

Nombre de coups par échanges Coups/touches réels
Prédominance coups longs/moyens/courts
Prédominance Coups à la face, au corps Segments avant, arrière
Optimisation de la Contre Attaque
Optimisation de l'anticipation
Comportement de l'adversaire :

1) attaquant
2) contre attaquant
3) en fausse garde
4) allonge supérieure
5) allonge inférieure
6) fort aux poings
7) fort aux pieds
8) avance
9) fuit devant moi

ASPECTS TECHNICO-TACTIQUES



- Prédominance de l'Anticipation (prise d'information)
- Activité offensive recherchant l'efficacité des segments arrière
- Travail de préparation d'attaque avec les segments avant, avec recherche d'efficacité
- Systémisation de l'utilisation des contre-attaques immédiatement après une attaque
- Défense haute et hermétique associée à des actions pivot et décalage
- Mobilité sur les plans antéro-postérieur et latéraux

UF 7 : Conduire une action éducative

GESTION TACTIQUE

La conception tactique organise les différents composants du combat pour la victoire.

- Inclus le combat dans un plan
- Assure la gestion de l'énergie physique
- Assure la gestion des capacités techniques
- Assure la gestion des capacités mentales

GESTION

L'ENERGIE PHYSIQUE

C'est la gestion de sa dépense énergétique en fonction :
- de son adversaire
- du nombre de reprises
- de son plan tactique

S'économiser, mettre la pression, changer de rythme, etc.

LES CAPACITES TECHNIQUES

C'est le choix d'utiliser une ou plusieurs techniques particulières par rapport à celles qui sont utilisées par l'adversaire
- neutraliser son adversaire
- gêner, perturber, désorganiser son adversaire
- choix technique / morphologie
- choix technique / attitude - comportement

LES CAPACITES MENTALES

C'est la maîtrise de la lutte psychologique
- Choix de comportement
- Planification d'attitudes comportementales

- (faire craquer son adversaire, l'embrouiller etc.)

TECHNIQUE

Procédé de conduite appris, réglé, apport physique (moteur)
Exécuter mieux plus rapidement, avec plus de souplesse, avec plus de créativité

TACTIQUE

Procédé de conduite conçu, rationalisé, économique, planifié, apport intellectuel
Evaluer mieux, savoir choisir, appliquer plus rapidement la solution adéquate

UF 7 : Conduire une action éducative

STRATEGIE PREPARATOIRE

1 Connaissance de l'adversaire

• Sa forme, ses automatismes, son comportement, etc.
- par observations vidéo
- par observations directes
- par informations indirectes

2 Préparation

• Entraînement avec des partenaires en rapport avec l'adversaire :
- même type morphologique
- même catégorie de poids
- comportement proche (garde, dominante technique)

3 Elaboration de mini stratégie

• En fonction de l'adversaire

Si on étudie les réactions possibles de l'adversaire à chaque situation on pourra prévoir avec succès son action.

Deux conceptions

A) mise au point et utilisation de schémas déterminés et appris par avance (meilleur rendement lors des moments de fatigue physique et de tensions émotionnelles)

B) Chercher à développer la capacité de prise de décisions les plus justes (opportunes) lors de situations réelles.

PREPARATION TACTIQUE

L'apprentissage de la tactique devrait commencer dés les premières étapes de l'apprentissage.
Cet apprentissage devra ensuite être perfectionné tout au long de la pratique sportive.
La capacité tactique s'enrichit et se développe en accumulant des expériences sportives variées.
- tactique d'attaquant
- tactique de contre attaquant

Utilisation de formes auxiliaires de tactiques
- Enquête / reconnaissance
- provocation / feintes - etc.

UF 7 : Conduire une action éducative

L'APPRENTISSAGE TACTIQUE

Pour répondre aux exigences du combat dans les situations tactiques et stratégiques et atteindre son meilleur niveau de performance

DOMAINE AFFECTIF
Je dois maîtriser mes émotions

DOMAINE ENERGETIQUE ET BIOMECANIQUE
J'établir un compromis entre économie et efficacité

DOMAINE COGNITIF
J'élaborer une stratégie avant l'action suffisamment souple pour être remaniée, adaptée, optimisée

DOMAINE PERCEPTIF et KINESTHESIQUE
Je traite des informations de manière pertinente pour anticiper

UF 7 : Conduire une action éducative

METHODE DE PREPARATION TACTIQUE

Maîtrise des différentes stratégies
Maîtrise de plusieurs schémas d'actions
Développement des capacités d'élaboration d'un plan d'attaque et de défense en fonction des points forts et des faiblesses de son adversaire.

1 Méthode de perfectionnement de la capacité de répartitions des forces

- Maîtrise du temps
- Travailler sur la distance
- Donner des repères (toutes les x secondes)
- laisser le fulleur s'arrêter
- répartition des forces
- réserve de sécurité
- augmentation de la durée de la reprise non prévue
- introduction successive de partenaires reposés

2 Méthode d'utilisation opportune de la technique

- apprentissage et perfectionnement / économie
- maîtrise des opportunités d'attaque
- maîtrise des opportunités de contre attaque

3 Méthode de perfectionnement des capacités de passage d'un système d'actions tactique à un autre pendant le combat

- changement de comportement au signal
- modification subite du comportement
- passage avec des fulleurs dont le style et le comportement sont radicalement différents

QUAND L'HISTOIRE S'EN MELE

Le Full Contact se déroule dans un espace carré non clos ou clos, délimité par quatre rangées de cordes. Le tatami ou le ring présente une surface variable de 20 à 36m2, à la fois dérisoire et immense, sur laquelle les deux combattants vont s'affronter et être jugés. Le terme ring, qui veut dire "*anneau*" en anglais, renvoie à la structure spontanée que prenait la foule qui se pressait lors des combats informels de la fin du XIX siècle. Ce cercle humain a été par la suite matérialisé afin d'empêcher la fuite potentielle d'un des protagonistes, et de structurer l'affrontement d'une manière conforme à l'esprit "*gentleman*" : le principe étant de toujours d'accepter le face à face.

UF 7 : Conduire une action éducative

PREPARATION TACTIQUE DANS LE CYCLE ANNUEL

Période préparatoire

- apprentissage technico-tactique

Période pré-compétitive

- analyse des données
- analyse de l'adversaire
- aspect institutionnel de la rencontre
- lieu de la rencontre
- préparation ciblée
- perfectionnement de schémas d'actions choisis

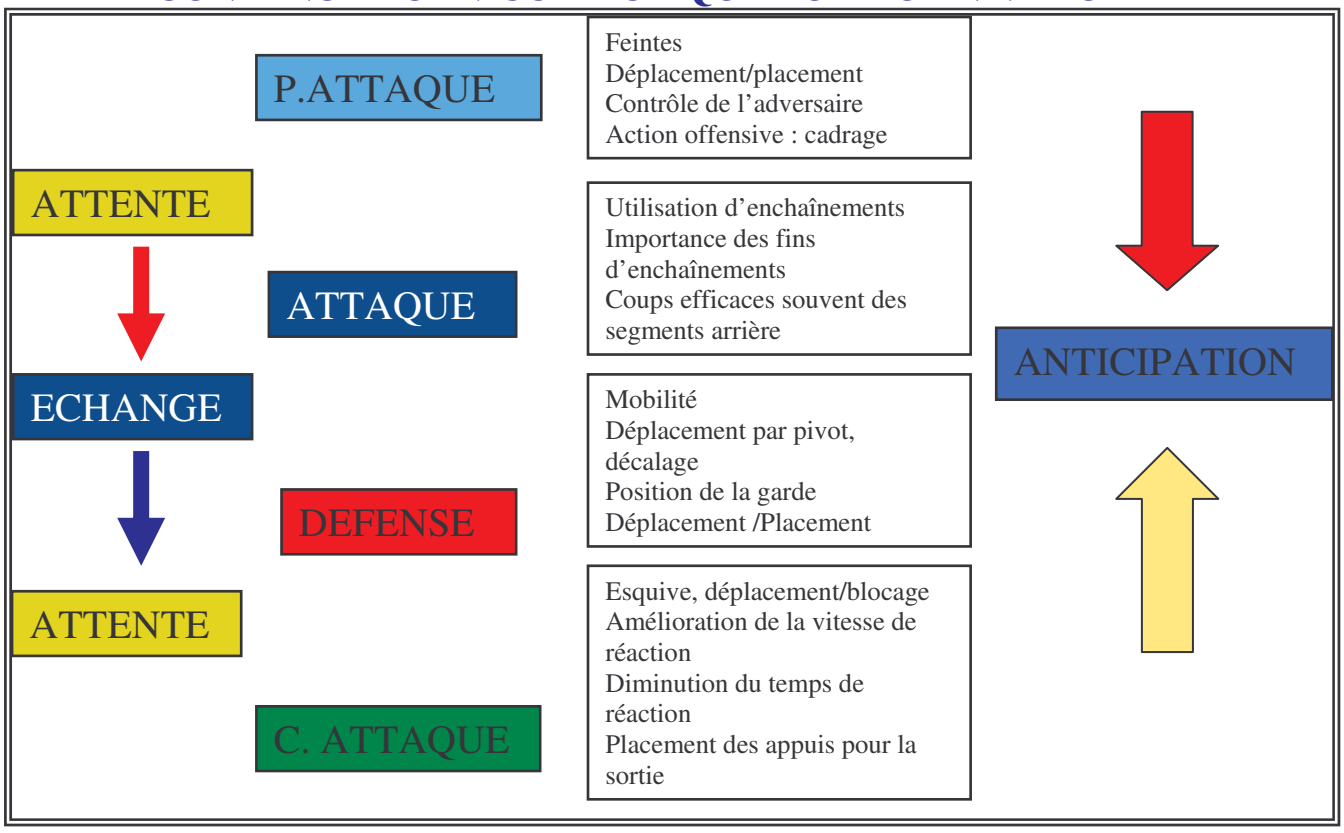
Période compétitive

- mise en place des schémas tactiques
- observation et choix tactiques adoptés

EXEMPLES DE CHOIX TACTIQUES ADOPTES

- Prédominance de l'Anticipation (prise d'information)
- Activité offensive recherchant l'efficacité des segments arrière
- Travail de préparation d'attaque avec les segments avant, avec recherche d'efficacité
- Automatisation de l'utilisation des contre-attaques immédiatement après une attaque
- Défense haute et hermétique associée à des actions pivot et décalage
- Mobilité sur les plans antéro-postérieur et latéraux

CONTENU TECHNICO-TACTIQUE DU HAUT NIVEAU



LES THEMES TACTIQUES EN FULL CONTACT

Les différents niveaux de pratique en Full Contact

Niveau 1
Thème : Toucher

Niveau 2
Thème : Ne pas être Touché et Toucher

Niveau 3
Thème : Toucher et Ne pas être Touché

Niveau 4
Thème : Toucher avant d'être Touché

Niveau 5
Thème : Feinter pour toucher

Niveau 6
Thème : Provoquer pour toucher

UF 7 : Conduire une action éducative

PRISE D'INFORMATION ET PRISE DE DECISION EN FULL CONTACT

ANALYSE DE L'ACTIVITE

Le Full Contact est un sport de combat de percussion qui utilise les pieds et les poings. Dans cette activité, où le nombre des informations est très riche le pratiquant doit, tout en assimilant les techniques et les tactiques, tenir compte des distances, trajectoires, puissance, du lieu, du temps, et surtout de l'adversaire qui reste le plus souvent imprévisible. Le fulleur doit en permanence prendre des décisions par rapport à des informations, qu'il devra décoder (feinte ou frappe) et faire le meilleur choix pour la meilleure réponse.

TRAITEMENT DE L'INFORMATION

Le Full Contact est une activité très informationnelle. Ces informations possèdent parfois un statut ambigu, le Fulleur doit déterminer parmi les informations proposées celles qui possèdent valeur de signaux et sont à même de lever un certain types d'incertitudes (événementielle, spatiale, temporelle...) et qu'elles sont celles qui peuvent être identifiées comme du bruits.

Dans l'apprentissage, les activités perceptives et décisionnelles sont mises en avant dans le Full Contact.

Un des facteurs d'optimisation dans la performance réside dans l'habileté du fulleur à bien traiter l'information, c'est à dire s'organiser pour extraire le plus tôt possible chez son adversaire et de façon la plus juste, des indices sur lesquels il pourra s'appuyer pour organiser sa réponse avec le moins de risque possible d'erreur. La proximité des protagonistes explique la rapidité avec laquelle le fulleur doit bien lire l'évènement et prendre une décision juste. Travaillant sous pression temporelle le plus souvent, il s'avère déterminant pour lui de procéder à une bonne lecture évènementielle.

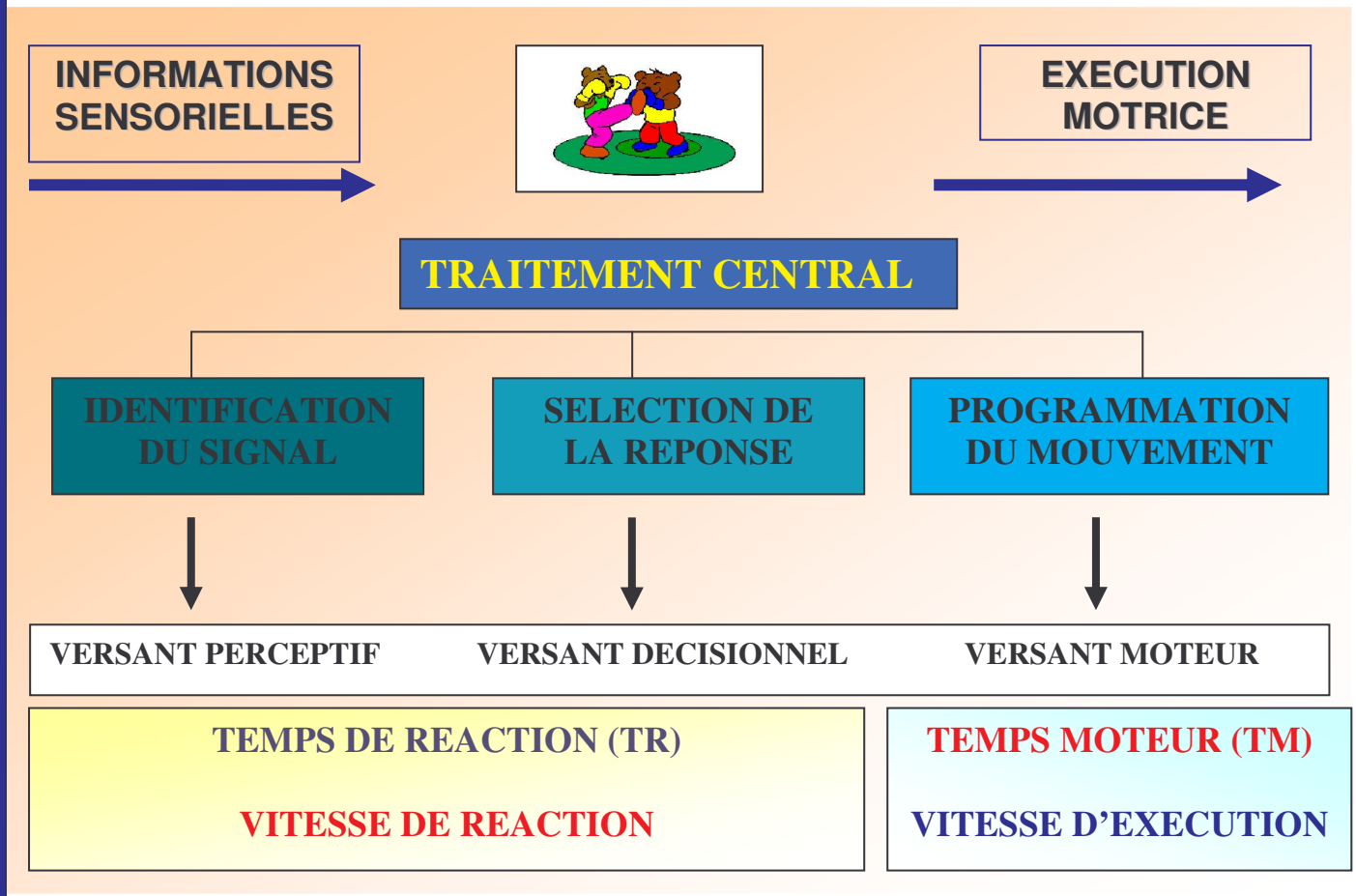
En Full Contact, les indices concernent une quantité d'incertitude et pression temporelle élevée.

UF 7 : Conduire une action éducative

LES CHARGES EMOTIONNELLES EN FULL CONTACT

	ENERGIE FULL GRADES	LIGHT SEMI	FULL DEFENSE FULL
Technique ---------- Efficacité			
Relation duelle	COOPERATION	OPPOSITION	OPPOSITION
Pratique de référence	Pratique codifiée déterminée	Pratique évolutive	Pratique évolutive
Motif d'action	Production de formes gestuelles Prestation technique	Maîtrise d'un rapport Action/Réaction Maîtrise technique d'un rapport de force	Gestion de situations variables tactiques et stratégiques
But de l'apprentissage	Ensemble de savoir faire technique	Construction de stratégies d'action	Construction de stratégies d'action
- ----------INCERTITUDE---------- +			

MODELE SIMPLIFIE DU TRAITEMENT DE L'INFORMATION



TR est le temps que met le boxeur pour identifier le signal (une action de l'adversaire) et sélectionner une réponse.
TM est le temps que met le boxeur à exécuter sa réponse

UF 7 : Conduire une action éducative

DIFFERENCE ENTRE LE DEBUTANT ET L'EXPERT

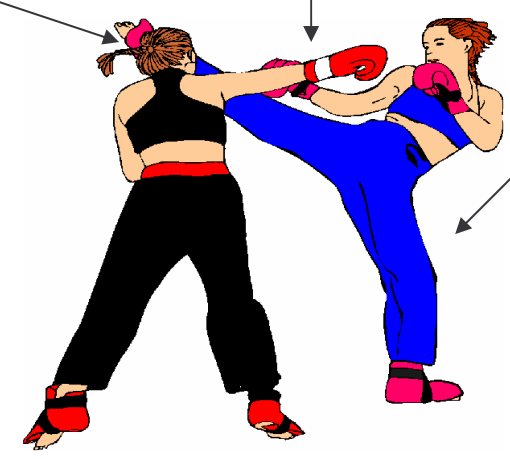
Que fait le Débutant ?	Que fait l'Expert ?
En SITUATION	
• Trop d'informations • Ne voit pas toutes les informations • N'arrive pas à classer les informations • N'arrive pas à trouver la bonne information • Se fixe sur de mauvaises informations	• Enregistre toutes les informations • Les classe bien • Etablit un système lui permettant de délaisser les informations secondaires pour ne voir que les informations principales : système de pré sélection
CHOIX	
• Pas de choix • Mauvais choix • Bon choix, mais trop tardif	• De plus en plus rapide • Toujours adapté
DECISION	
• Absence de décision • Mauvaise décision • Bonne décision (mal placée, tardive)	• Aucun problème de décision • Possibilité de plusieurs réponses • Présélection des réponses • Exécution correcte des réponses

L'INCERTITUDE : VARIATION DU FONDAMENTAL « RISQUE »

CIBLES
- Nombre
- Endroit du corps
- Vulnérabilité

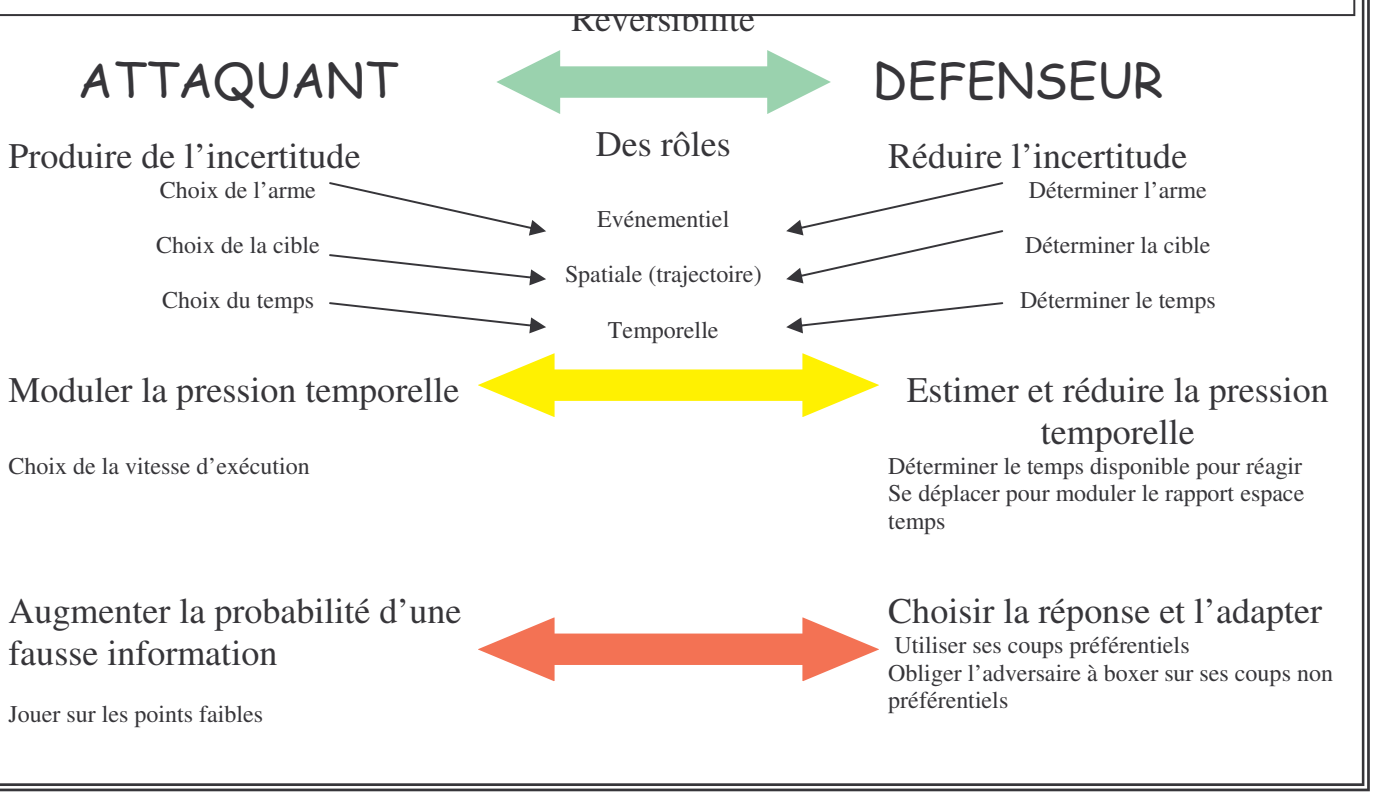
ARMES
- Nombre
- Nombre de frappes
- Connaissance de l'arme
- Connaissance de la cible, de la trajectoire

CONDITION
- Vitesse d'exécution
- Puissance
- Restriction de l'espace
- Partenaire



UF 7 : Conduire une action éducative

ANALYSE DES CONTRAINTES COGNITIVES IMPOSEES PAR LES TACHES



ANALYSE DES CONTRAINTES COGNITIVES IMPOSEES PAR LES TACHES

Temps de Réaction + Temps Moteur = Temps Requis

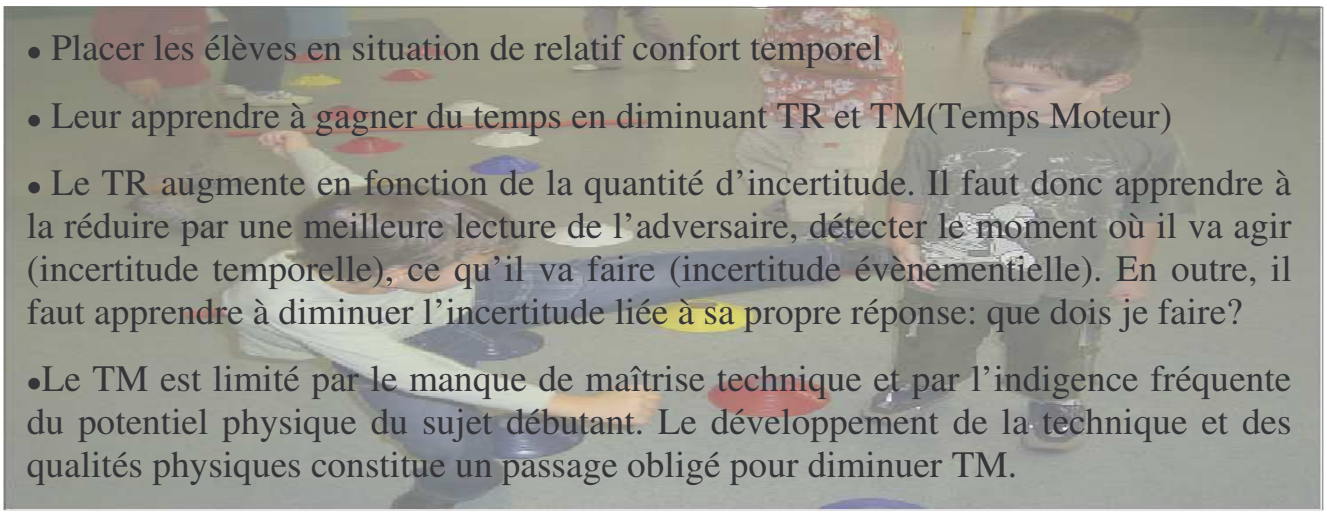
Le Temps Requis (TR), c'est le temps nécessaire au boxeur pour identifier, décider et agir.
Or le **TR** est en conflit avec le **Temps Disponible (TD)** c'est à dire le temps qu'autorise la situation d'opposition à l'instant T.
C'est la crise temporelle dont les effets désastreux sur la performance motrice sont bien connus.
Si le **TR** est inférieur au **TD**, le sujet n'est (en principe) pas en difficulté.
Si le **TR** est supérieur au **TD**, alors le sujet va vers de grands moments de désarroi

APPLICATIONS PRATIQUES

- Un fulleur devrait éviter de faire des choix stéréotypés car ces derniers permettent à l'adversaire de traiter la situation comme un Temps Requis simple et donc de minimiser sa réponse
- Dans la situation d'opposition, les fulleurs devraient utiliser de multiples possibilités d'action pour augmenter l'incertitude de l'opposant, car elles ralentissent le Temps Requis
- Le fulleur devrait s'entraîner à développer toutes les possibilités de frappes/touches pour augmenter le nombre d'attaque possible
- Le fulleur devrait varier ses choix de mouvements de façon plus ou moins aléatoire pour empêcher l'opposant d'être capable d'anticiper l'attaque à venir

UF 7 : Conduire une action éducative

CONSEILS POUR LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE



- Placer les élèves en situation de relatif confort temporel
- Leur apprendre à gagner du temps en diminuant TR et TM(Temps Moteur)
- Le TR augmente en fonction de la quantité d'incertitude. Il faut donc apprendre à la réduire par une meilleure lecture de l'adversaire, détecter le moment où il va agir (incertitude temporelle), ce qu'il va faire (incertitude évènementielle). En outre, il faut apprendre à diminuer l'incertitude liée à sa propre réponse: que dois je faire?
- Le TM est limité par le manque de maîtrise technique et par l'indigence fréquente du potentiel physique du sujet débutant. Le développement de la technique et des qualités physiques constitue un passage obligé pour diminuer TM.

L'ensemble des conduites pugilistiques s'articule autour de quelques buts organisateurs. Ceux – ci peuvent être utilisés comme thèmes de travail par l'enseignant pour cibler les acquisitions.

Le but de la situation d'apprentissage va mobiliser les élèves et les organiser. Dans le même temps, ils se doteront des outils technico tactiques nécessaires.

Les apprentissages en boxe se situent sur les plans perceptifs et moteurs. Il s'agit donc d'utiliser des situations permet tant de solliciter et de développer ces différentes ressources.

BUTS ORGANISATEURS	CONTENUS TECHNIQUES
Ne pas être touché et toucher	- se déplacer - avoir une garde - esquiver, parer, riposter
Toucher et ne pas être touché	- se placer à distance - toucher avec les armes du Full Contact - Feinter, toucher, Rompre
Toucher avant d'être touché	- coup d'arrêt - contre
Enchaîner ses touches - en attaque : développer l'attaque - en défense : contre attaquer	- aux poings - aux pieds - enchaînement poings pieds et pieds poings

UF 7 : Conduire une action éducative

SITUATIONS TACTIQUES D'OPPOSITION

Elles doivent amener les élèves à résoudre le problème

- posé par l'adversaire, par le but assigné, par les consignes données. Elles contiennent un degré variable de complexité et sollicitent particulièrement les capacités décisionnelles.
- Elles contribuent à faire baisser le **TR**.
- Sur un continuum de la complexité, on distingue:
- **le combat à thème**: les combattants boxent en respectant des consignes: initiative/attente, buts, armes/cibles.
- **le combat dirigé**: les combattants livrent assaut sous le regard bienveillant et éclairé du Moniteur, qui régule leurs prestations.
- **le combat en situation réelle**: les combattants s'expriment totalement (dans le respect des règles toutefois).

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE TECHNIQUE ET /OU DE CONSOLIDATION

- Elles doivent amener les élèves à acquérir les compétences techniques visées et à développer leurs capacités motrices.
- Elles se déroulent dans un climat de coopération mutuelle, comportent peu d'incertitude et nécessitent moult répétitions. Elles sollicitent particulièrement les ressources motrices.
- Elles contribuent à faire baisser TM.
- Les situations tactiques donnent du sens aux situations techniques. Le Moniteur organisera une circularité entre ces différents types de situations.

SITUATION D'APPRENTISSAGE

-> SITUATION TACTIQUE

->SITUATION DE CONSOLIDATION

UF 7 : Conduire une action éducative

VARIABLES DIDACTIQUES

L'enseignant doit être en mesure de proposer des situations adaptées aux capacités des élèves. Si la situation est trop facile, elle risque de générer de l'ennui. Si par contre, elle est trop difficile, c'est le découragement qui s'installe. Afin de trouver le décalage optimal, l'enseignant doit manipuler avec perspicacité le degré de complexité (versant informationnel) et le degré de difficulté (versant moteur) de la tâche. Pour faciliter l'analyse, on distingue:

1) LES VARIABLES AGISSANT SUR LE NIVEAU DE COMPLEXITE.

- Indicateur de complexité: le rapport TR/TD.
- Plus le TR doit être court, plus la tâche est complexe.

.Ces variables sont:

.· **Le statut des combattants** : initiative/attente. Celui qui a l'initiative est moins soumis à la pression temporelle que celui qui est en attente et dispose donc de plus de temps. Le rapport de force entre les fulleurs doit être équilibré (morphologie, armes et cibles autorisées) pour optimiser les apprentissages.

.· **La distance de combat**. Plus elle est grande, moins la pression temporelle est forte.

.· **Les incertitudes** que le fulleur doit réduire pour pouvoir agir:

L'INCERTITUDE TEMPORELLE

QUAND L'ADVERSAIRE VA-T-IL AGIR ?

L'INCERTITUDE EVENEMENTIELLE

QUE VA-T-IL FAIRE ? QUELLES ARMES VA-T-IL UTILISER, SUR QUELLES CIBLES ?

L'INCERTITUDE LIEE A SA PROPRE REPONSE

QUE DOIS-JE FAIRE ?

. Ainsi, le TR du combattant augmentera en fonction de la quantité d'incertitude à laquelle il sera soumis et ce jusqu'à la rupture de ses possibilités de contrôle. Et alors là...

. La longueur du TM . Utiliser des armes longues en attente, nécessite un TR plus court car le TM est plus long. En effet, contrer un adversaire qui avance, avec un coup de pied de face AR, est plus complexe que le contrer avec un direct du poing AV car le TM du coup de pied de face AR est supérieur au TM du direct AV.

UF 7 : Conduire une action éducative

2) LES VARIABLES QUI VONT AGIR SUR LE NIVEAU DE DIFFICULTE.

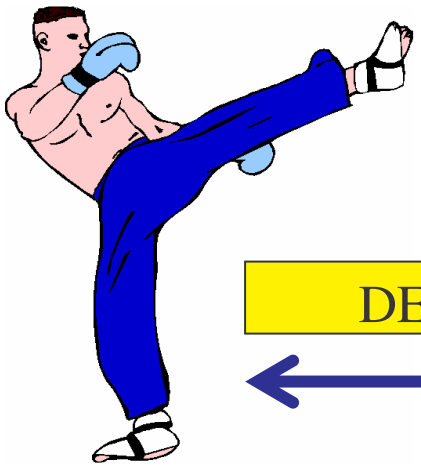
- Une situation sera d'autant plus difficile que:

Le corps sera en déplacement. Ex : toucher une cible mobile et/ou toucher en se déplaçant.

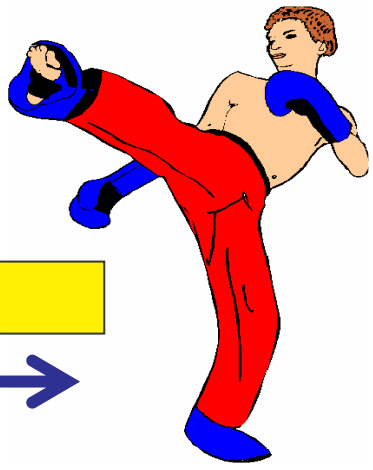
- Le polygone de sustentation sera réduit. Ex : passage de deux appuis à un appui.
- La cible à toucher sera haute (facteur limitant : souplesse coxo -fémorale) ou basse (balayage, facteur limitant : force de la jambe d'appui).
- Les actions devront s'enchaîner.
- Les repères visuels seront momentanément absents (ex : coup tournant).
- Bien évidemment, les situations d'assauts sont souvent et complexes et difficiles.
- En outre, le niveau de la dépense énergétique peut également perturber les performances des combattants en affectant tant le TR que le TM, si elle s'avère excessive.
- La connaissance des variables pouvant réguler le niveau de complexité et de difficulté est incontournable pour mettre en phase la demande de la tâche et les pouvoirs des élèves.

EXEMPLE D'ANALYSE DU DEGRE DE COMPLEXITE:

Statut	But	Consignes	Incertitude temporelle	Incertitude évènementielle	Incertitude liée à la réponse
A initiative	Toucher et ne pas être touché	Direct Bras avant + Circulaire Jambe arrière	Nulle	Forte (sur la contre attaque)	Nulle
B attente	Ne pas être touché et toucher	Toutes armes et toutes cibles	Très forte	Forte	Très forte

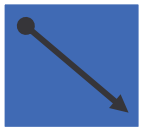
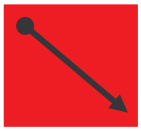
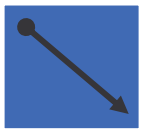


DEGRE DE COMPLEXITE



UF 7 : Conduire une action éducative

NOTION D'INCERTITUDE ET DE RISQUE

	INFORMATION	REPONSE
■ Risque minimum	 Une seule	 Une seule
■ Risque réel d'opposition	Toutes infos	Toutes réponses
■ Risque supérieur	 Une	Toutes réponses
■ Risque maximum	Toutes infos	Une seule

LES COMPORTEMENTS OBSERVABLES

	DEBUTANT	INITIE	CONFIRME	COMPETITEUR
Niveau	**Opposition réactive**	**Expression fonctionnelle**	**Opportunité**	**Construction anticipée**
Caractéristiques	Niveau émotionnel et physique. Les ressources affectives sont prioritairement sollicitées conformément à une difficulté à faire face aux différentes informations susceptibles d'apparaître.	Acceptation d'un statut d'attaquant ou de défenseur qui favorise une organisation même rudimentaire des actions. L'objectif du Fulleur est de maintenir l'adversaire à distance.	Prémisse d'une évaluation de la situation d'opposition. Cherche à perturber pour toucher. Les actions sont cohérentes mais morcelées dans le temps (le traitement des informations est long). Certaines réponses adverses sont anticipées	Une volonté de profiter de toutes les occasions s'exprime, sans temps mort ni rupture, à la fois dans le statut d'attaquant(feinte) et dans le statut de défenseur (provocation). La motricité s'organise systématiquement sur la base d'enchaînement.
Comportements	Essoufflement rapide, de nombreuses fluctuations de distance, des actions isolées, rarement à distance et peu contrôlées.	Stress moins visible, mais encore présent dans les actions de protections (blocage respiratoire, immobilisation passive en défense, difficulté à investir le statut occupé par l'adversaire.	L'avantage revient le plus souvent à celui qui prend l'initiative. La surcharge informationnelle est préjudiciable en défense où l'on préfère les actions isolées qu'on peut anticiper pour investir le statut d'attaquant	L'avantage va à celui qui exécute la lecture la plus pertinente et anticipée des actions adverses ainsi que les enchaînements les plus variés sur les plans segmentaire, trajectoriel, spatial, temporel et technique. La difficulté réside dans la capacité à conserver la qualité motrice parallèlement à une dépense énergétique importante. La gestion de l'espace (cadrage) se révèle être un élément décisif dans la recherche d'efficience

Plusieurs processus peuvent rendre compte, séparément ou conjointement, de la constitution d'une élite sportive.

UF 7 : Conduire une action éducative

LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

La notion d'élite se réfère à une quantité restreinte d'individus présentant certaines qualités peu communes, il est normal d'évoquer un processus sélectif. Qu'elle soit *"naturelle"* ou érigée en politique fédérale, la sélection présente l'avantage de faire émerger les athlètes les plus forts et les plus capables de résister aux difficultés de la haute compétition.

Mais de manière corollaire, la logique de sélection repose inévitablement sur l'acceptation de la perte d'un nombre important d'athlètes pourtant considérés comme *"espoirs"* à un moment donné. Il n'est alors pas rare d'observer que les jeunes sportifs qui fournissent l'élite de leur tranche d'âge ne se retrouvent pas, quelques années plus tard, parmi l'élite *"senior"*, cette dernière étant parfois composée d'athlètes ayant connu une maturité sportive plus tardive

L'accès au plus haut niveau résulte aussi d'un processus de formation et de développement d'habiletés notamment techniques, tactiques et mentales. Si la logique de développement requiert une certaine pérennité de l'athlète dans le système, elle contribue en retour à assurer cette pérennité par l'impact qu'elle peut engendrer sur un facteur essentiel de sa persévérance : le sentiment de compétence. La problématique devient alors motivationnelle.

Ainsi, la perception, par des sportifs, d'un climat de maîtrise, encore appelé climat d'implication sur la tâche ,est apparue positivement corrélée avec un certain nombre de variables motivationnelles telles que l'orientation vers la tâche, la motivation intrinsèque, l'intérêt à l'égard de l'activité, le plaisir et la satisfaction de pratiquer, la satisfaction d'appartenir à une équipe, la compétence perçue, les efforts consentis, la croyance que l'effort est le meilleur moyen de réussir en sport et l'intention de poursuivre la pratique.

Cette perception d'un climat d'implication sur la tâche s'est par contre avérée négativement reliée à l'orientation vers l'ego, la tension, la pression, l'inquiétude à l'égard de la performance, l'évitement de la pratique et la perception que l'entraîneur est source de stress.

UF 7 : Conduire une action éducative

T.A.R.G.E.T

Afin de rendre plus saillants les éléments du contexte susceptibles de solliciter l'implication (immédiate) voire l'orientation (plus permanente) sur la tâche en sport, certains auteurs proposent d'agir sur les **T**âches, l'**A**utorité, le système de **R**econnaissance, la gestion des **G**roupes, l'**E**valuation et la gestion du **T**emps (variables *"TARGET"*) :

- **Type de tâche** : Proposer au sportif des tâches variées qui sollicitent des enjeux personnels (tâches individualisées) ainsi que son implication active. L'aider à se fixer des objectifs réalistes et accessibles à court terme.

- **Autorité** : Faire participer le sportif à certaines décisions, lui confier des responsabilités vis-à-vis des autres. L'aider à développer des compétences pour s'auto-organiser et s'auto-évaluer.

- **Reconnaissance** : Valoriser les qualités personnelles de chacun, les progrès individuels. Veiller à l'équité dans l'intérêt et les gratifications accordées à chaque membre de l'équipe.

- **Groupements** : Adopter des formes de groupement variées et flexibles. Ne pas craindre d'utiliser l'hétérogénéité et notamment la diversité des compétences des individus.

- **Evaluation** : Adopter une évaluation individualisée et signifiante pour chacun en prenant en compte des critères de progrès personnels et des critères de maîtrise en complément des critères de performance en compétition. Impliquer l'athlète dans les procédures d'évaluation de ses propres acquisitions (auto-évaluation).

- **Temps** : Laisser aux sportifs le temps nécessaire pour qu'ils puissent s'améliorer. Les aider à organiser eux-mêmes leur travail et leur plan de progression.

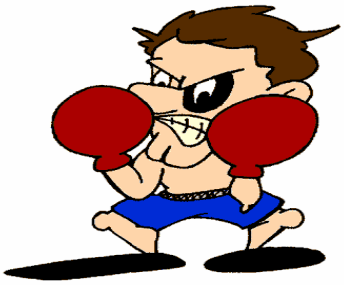
Mais la carrière d'un sportif ne comprend pas que des succès. Les échecs, véritables menaces pour le sentiment de compétence et l'estime de soi, font partie d'une réalité sportive dont la gestion appropriée est vitale et doit faire l'objet d'un apprentissage. Cet apprentissage portera d'autant plus de fruits qu'il aura été proposé tôt, c'est-à-dire, chez les plus jeunes. Les jeunes représentent, en effet, une population sensible à l'échec, à la dévalorisation du sentiment de compétence, et sujette au découragement et à l'abandon.

UF 7 : Conduire une action éducative

EN RESUME

Le sportif doit être approché en terme d'individualité, l'entraînement doit prendre en compte les paramètres individuels pour être efficace, surtout lorsqu'il s'agit de haute compétition. L'apport des techniques de préparation psychologique semble pertinent. L'approche psychologique passe par une connaissance de l'individu dans et hors de son milieu social, à l'intérieur et à l'extérieur de l'univers du full contact.

LA MOTIVATION



La première variable de motivation est la notion de SUCCES / ECHEC

- Si le message d'échec est associé à un sentiment d'incompétence, il y a chute de la motivation en rapport avec la réalisation de l'activité
- Le fait d'interagir avec les autres augmente la motivation
- Il est important d'engager des aspects coopératifs dans la préparation de l'entraînement dans l'élaboration d'objectifs. Les aspects de coopération influent différemment, dans le cadre de l'échec, sur le sentiment de compétence

LA MOTIVATION INTRINSEQUE

Source de plaisir, motivation puissante, l'individu agit sans contrainte, son importante va croissante. Primordiale chez l'athlète, elle permet l'apprentissage. La motivation intrinsèque se caractérise par une persévérance dans l'entraînement, la compétition, en passant au delà des difficultés.
La réussite renforce le sentiment de compétence, le plaisir dû à l'aboutissement du travail.
L'échec, source de frustration pousse l'individu à rechercher sa disparition au profit de la notion de loisir.
Dans cette forme de motivation, le sportif se crée un ensemble d'objectifs à atteindre, de niveaux ou paliers à franchir qui doivent l'amener à la réalisation de gestes techniques, situations tactiques ou compétitions qui lui sont propres.

LA MOTIVATION EXTRINSEQUE

Ce type de motivation possède un caractère fortement social, il s'agit d'accomplir une tâche sportive, en ayant à l'esprit la réussite pour les autres, le regard et le jugement de l'autre à l'issue de la prestation.
La notion de compétition et d'opposition en full contact impliquant la comparaison, par le fait de se mesurer à l'autre, est source de motivation extrinsèque.
La réussite ne sera pas le simple fait du sportif mais de celui de son entourage qui a su bien le conseiller, le préparer.

UF 7 : Conduire une action éducative

LA COMPETITION

Essence même du sport, elle la principale source de motivation pour le Fulleur.

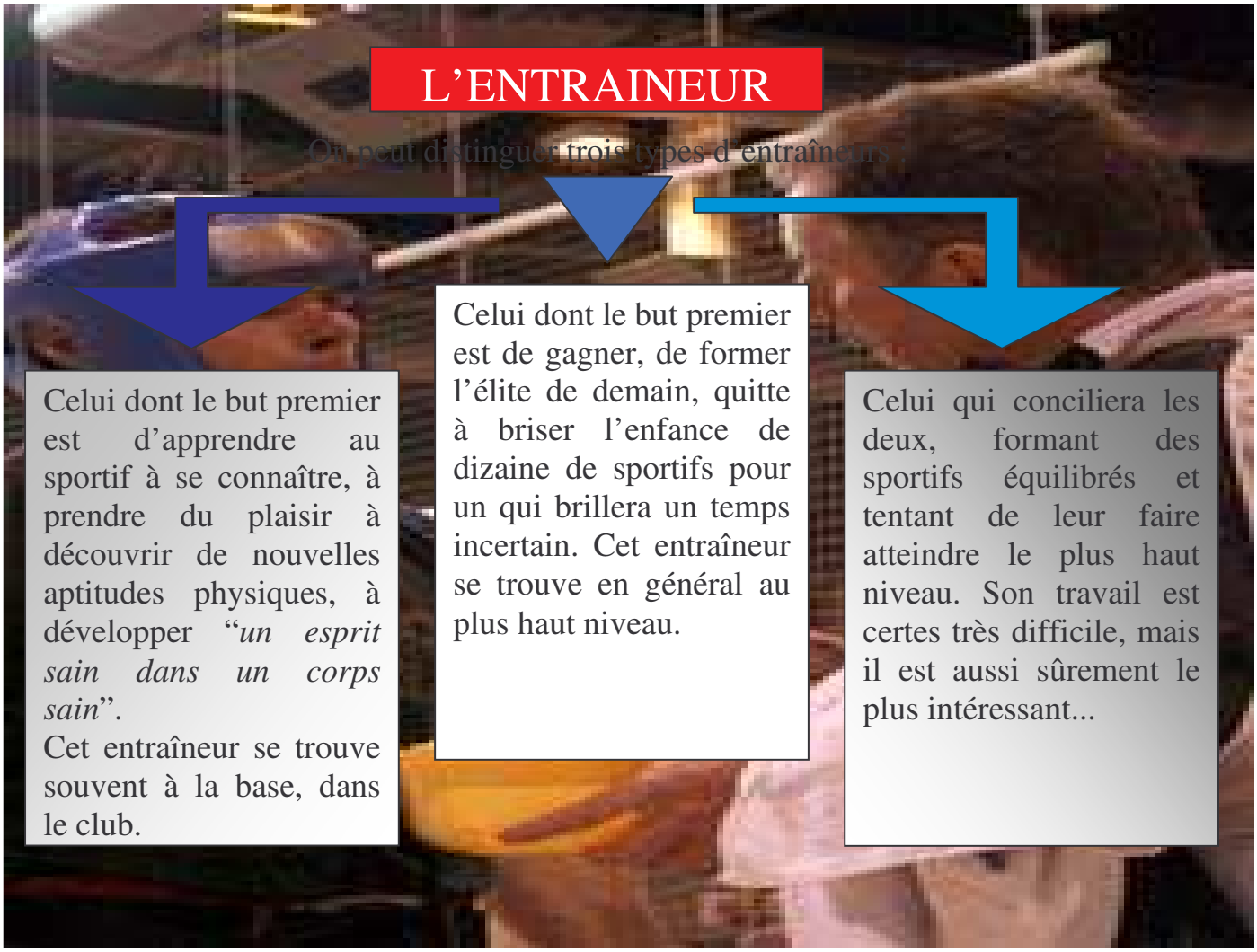
LE COMPETITEUR

Le Compétiteur est le premier acteur et vecteur de sa préparation. Le choix de la pratique de compétition est une démarche de préparation mentale. Plus le Fulleur sera impliqué dans le cadre de sa préparation, plus il aura conscience de ses manques et les exprimera en terme de besoin, plus il y aura donc de soutien à l'autonomie de la part de son entourage, plus sa démarche de préparation mentale individuelle sera positive.

L'ENTRAINEUR

L'entraîneur est un personnage important. **C'est celui qui est investi du savoir et qui doit transmettre la connaissance.**

LA RELATION ENTRAINEUR ENTRAINE est très étroite, privilégié, qui souvent marquera le sportif dans sa vie future. Surtout quand l'athlète est jeune, influençable, immature ou instable psychologiquement, enclin à se soumettre aveuglement, ou au contraire à se révolter facilement contre l'autorité.



UF 7 : Conduire une action éducative

L'ASSOCIATION SPORTIVE ET LA COMPETITION

Elle doit prendre en compte une partie de l'éducation du sportif à partir de l'activité sportive.
Il s'agît pour l'entraîneur d'utiliser la technique sportive comme moyen d'exploration et de révélation des aptitudes physiques, mentales et psychiques des sportifs afin qu'ils apprennent à mieux se connaître, s'exprimer dans leur corps et par leur corps, et s'accepter tels qu'ils sont.

L'entraîneur a donc plusieurs rôles :
- L'éducation et l'instruction que ce soit de manière alternative ou conjointe.
- Entraînement et détection des espoirs : le rôle de l'entraîneur qui s'attache plus particulièrement à l'élite naissante apparaît comme le motivant et le plus jalousé (rivalités entre les clubs)

L'entrée en compétition pour les adolescents exige un suivi technique, médical et psychologique. L'entraîneur doit savoir informer les sportifs de la somme d'efforts, sacrifices et de volonté qu'il va leur demander, sans les décourager

LA MOTIVATION DE L'ENTRAINEUR

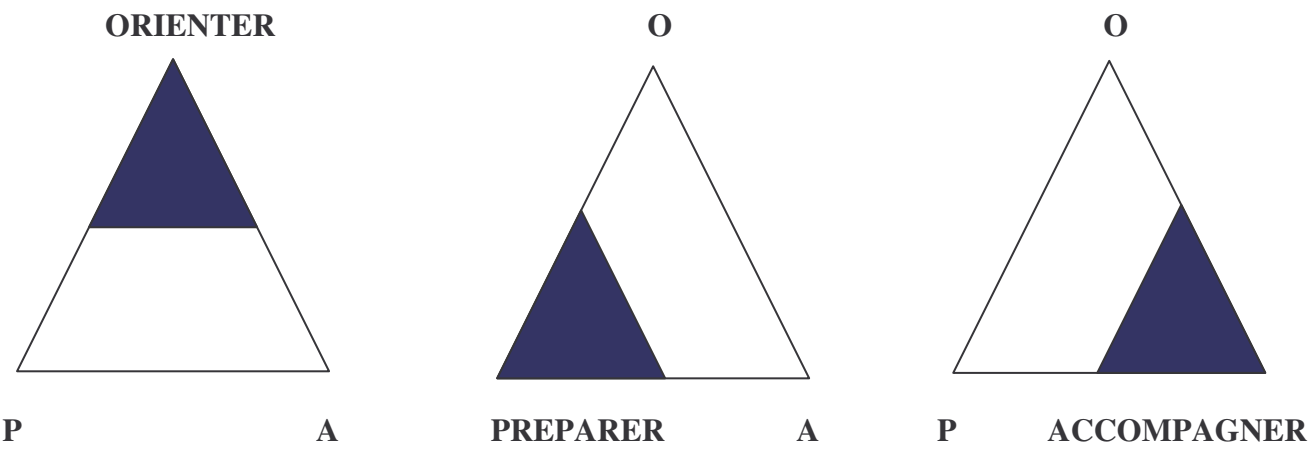
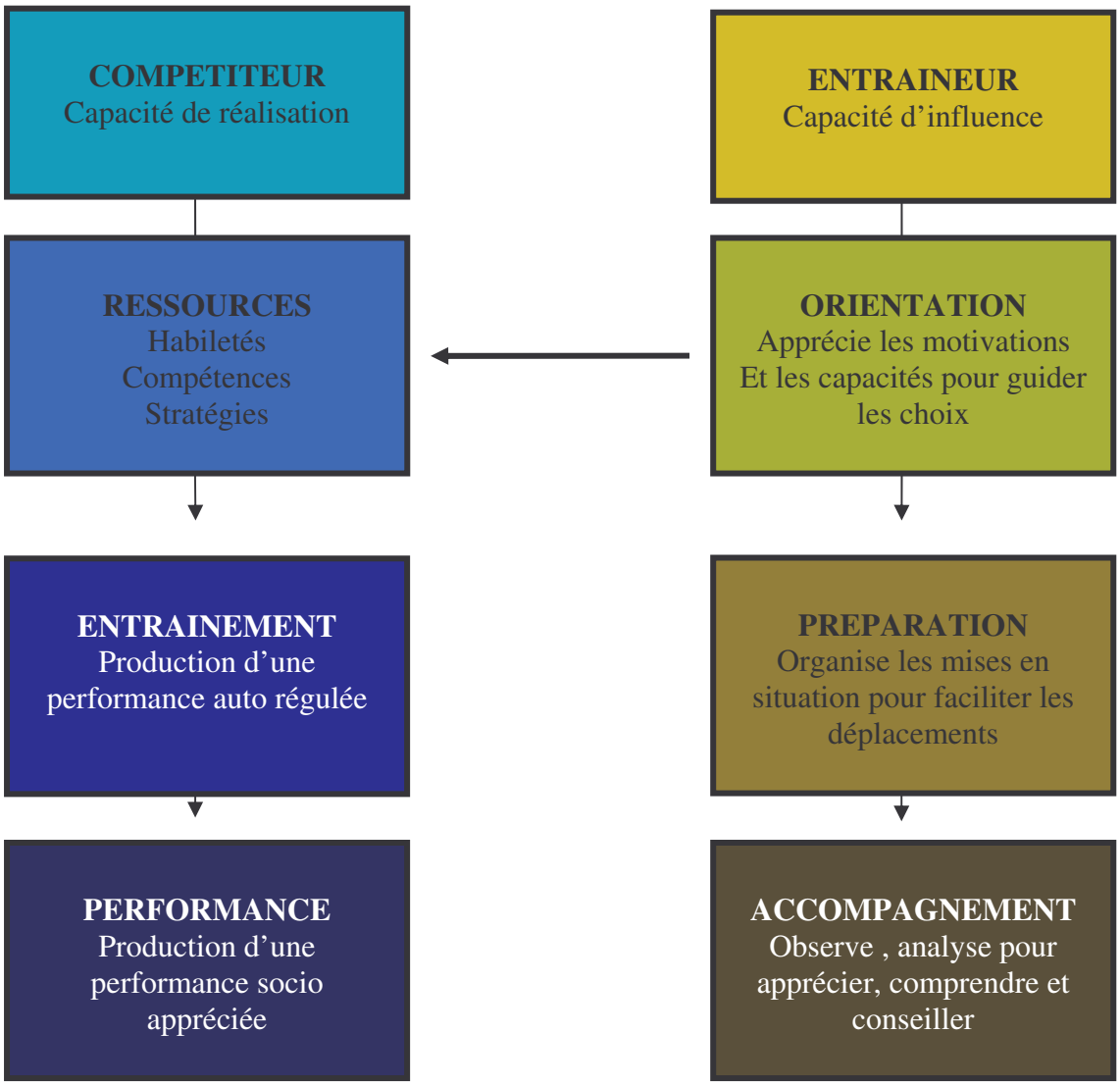
LA CONTACT AVEC AUTRUI
LA PASSION
LE BESOIN DE SE SENTIR UTILE
LE BESOIN DE NOTORIETE

Le rôle de l'enseignant, est tourné essentiellement vers l'autre et pour l'autre. Il est très important que l'entraîneur y trouve son compte en satisfaction personnelle, car, comme l'entraîné, le plaisir pris aide à la motivation et la motivation aux résultats !
Il doit donc surmonter les interpellations, remises en causes, échecs et responsabilités afin d'aider ses "protégés" à s'épanouir pleinement. La passion qu'il voue à sa propre discipline et au sport en général le conduit à vouloir la partager, afin d'assurer sa pérennité.
Le besoin d'être reconnu, est une motivation moins décelable car certains refusent de l'admettre. On remarque cependant la joie de l'entraîneur d'assister à la réussite d'un athlète qu'il a formé. C'est par les résultats de ses élèves que l'entraîneur trouve une certaine notoriété. **C'est aussi à cause de cela que certain sont amené à être obnubilés par la performance, au détriment du jeune sportif.**

UF 7 : Conduire une action éducative

STRATEGIE D'INFLUENCE DE L'ENTRAINEUR SELON LE NIVEAU SPORTIF

NIVEAU LOCAL	NIVEAU REGIONAL/NATIONAL	NIVEAU INTERNATIONAL



INTERRELATION ENTRAINEUR ENTRAINE