

# SÉANCE DE BOXE PIEDS-POINGS « TOUT DÉBUTANT » ADULTE

1ère séance: découverte de l'activité pour non initiés (mais sportifs) – 2 heures – Orientée sur la diversité

Objectifs	Description de la tâche	Consignes de réalisation
Echauffement spécifique	<ul style="list-style-type: none"><li>-Sautiller sur les deux pieds en ajoutant des torsions de buste</li><li>-Réveil de l'articulation de la hanche en faisant des circumductions vers l'extérieur et vers l'intérieur.</li><li>-Travail d'équilibre statique (en planche buste en avant et jambe libre vers l'arrière et inversement)</li><li>-Travail dynamique par deux "toucher les cibles épaules, flancs et hanches".</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Augmenter l'amplitude des torsions au fur et à mesure des répétitions</li><li>-Travail en position de "garde"</li><li>-Travail en position de garde. Placement du regard</li><li>-Toucher et non « frapper ». Insister sur les déplacements des appuis.</li></ul>
Stretching	<ul style="list-style-type: none"><li>-Etirer les ischios-jambiers</li><li>-Etirer les dorsaux</li><li>-Etirer les adducteurs</li><li>-Etirer les épaules</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pour toutes les postures de stretch-lourds insister sur le placement des articulations (alignement des articulations sur les appuis) ; sur la respiration profonde et en continu permettant une meilleure relaxation et enfin sur le travail en douceur sans temps de ressort.</li></ul>

(Plutôt self- défense) - Dévier : - N°1 : pousse poitrine ou épaule  
 Apprendre à **bloquer** - N°2 : détourne la poussée passent vers  
 ou **dévier** ou l'intérieur pour enlever les bras et riposter  
**esquiver** pour se en swing  
 protéger - Le N°1 : bloque en se protégeant avec les  
 avant-bras

- Travail au ralenti  
 - Insister sur le placement des mains  
 pour l'attaque sur les épaules (pour les  
 filles).  
 - Insister sur le placement des avant-  
 bras dans les blocages

- Bloquer : - N°1 pousse poitrine  
 - N°2 (Blocage vers le haut) en passant  
 sous les bras du N°1 pour soulever les bras et  
 riposter dans l'estomac, en coup de poing direct.

- Insister sur le travail en coopération  
 et le respect de son partenaire. Travail  
 au ralenti pour plus de maîtrise.  
 -Insister sur la position équilibrée

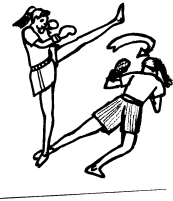
- Le contre :  
*tâche 1:* - N°1 Attaque en middle-kick  
 - N°2 Esquive en avançant jambe avant  
 sur la diagonale AV. et repousse le  
 - N°1 avec les mains sur la poitrine  
*tâche 2:* - Le N°1 Attaque en middle kick  
 - Le N°2 Esquive en avançant jambe  
 extérieure sur la diagonale AV et contre en  
 low-kick



- Coup de pied donné en douceur  
 - Préciser la trajectoire du coup de  
 pied (circulaire avec au final une  
 trajectoire horizontale).

- Utilisation du même coup de pied  
 pour l'attaque et la riposte.

### Apprendre à contrer



- \*Le fauchage : - N°1 Attaque en middle kick
- N°2 Esquive en croisant jambe arrière sur la diagonale et riposte en hook kick

- Insister sur la position du corps et la prise d'informations visuelles.

### Apprendre à bloquer

- \*Travail à deux avec le bouclier :
- Le N°1 donne un coup de bouclier frontal latéral.
- Le N°2 bloque avec les avant-bras.

- Bloquer pour “aller contre” absorber ou dévier.
- Insister sur le travail du buste.

### Apprendre à bloquer, ou à esquiver, et riposter “illico”

- Le N°1 donne un coup de bouclier, le N°2 esquive et riposte en poing (swing).
- La riposte peut également se faire en 1/2 circulaire (frappe similaire à un coup de pied de foot avec l'intérieur de la jambe)
- Le N°1 donne un coup de bouclier, le N°2 bloque et recule (pas de retrait) puis riposte en middle kick en partant sur diagonale avant

- La riposte en poing ou en pied ne se fait que si le bouclier est placé par le partenaire N°1

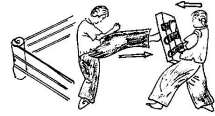
### Attaquer en poings

- frappe sur le bouclier en direct et crochet La frappe est guidée par le placement du bouclier.

- Au départ partie laissée libre, l'élève trouve les solutions et “se défoule”. Amener les corrections. Insister sur les trajectoires à emprunter

## Attaquer en pied

- Front kick : Utilisation du bouclier, coup de pied de face.



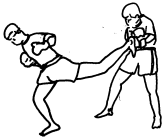
- Monter le genou fléchi, frappe (pistonnée) et retour sur l'armé (genou fléchi)

## Lier des coups de pied

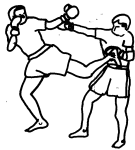


- Round-kick (middle) jambe arrière.

A) répéter le round-kick sur le bouclier.  
B) Le N°1 donne le coup sur le bouclier (retrait du bouclier) repose la jambe au sol et riposte en back-kick



C) Le N°1 donne le coup sur le bouclier (retrait du bouclier) et riposte en hook-kick de la même jambe.



- Insister sur le placement de la hanche.

- Pour le back kick insister sur l'armé du genou.

- Toutes les ripostes sont effectuées sur le bouclier

## Riposter



- Riposte en low-kick : Exercice sans bouclier .

- le N°1 attaque en middle kick,
- le N°2 dévie le coup et recule en "esquive arrière de tronc" puis se déplace sur la diagonale puis riposte en low-kick sur la jambe d'appui du

N°1

- Cet exercice étant fait sans protection il sera d'abord réalisé au ralenti puis plus vite.