

COURS 12-15 ans – BOXE PIEDS-POINGS – PROGRAMME PRÉVISIONNEL – 2003/2004

1 ^{ère} période				2 ^{ème} période			1 ^{ème} période		
Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin
			1 ^{er} passage de ceintures			2 ^{ème} passage de ceintures			3 ^{ème} passage de ceintures
Programme réalisé				Programme en cours			Prévisionnel, régulable à l'issu de la période		
DÉBUTANTS	TT1 - PORTER DES ATTAQUES SIMPLES (GESTES DE BASE) CONTRÔLÉES TT2 - PARER OU SE DÉROBER SUR DES ATTAQUES SIMPLES CDS1 – ACCEPTER LA CONFRONTATION (SURMONTER SES APPRÉHENSIONS) CDS2-S'ÉPROUVER PHYSIQUEMENT CI1-CONNAÎTRE LE CODE MORAL ET L'APPLIQUER, L'HISTOIRE DE LA DISCIPLINE, LES GRADES... CI2-CONNAÎTRE LES TERMES DE BASE (GESTES, RÔLES DANS L'OPPOSITION) SFS-APPLIQUER LES BASES DU RÈGLEMENT (RÈGLES ESSENTIELLES)			TT1 - PORTER DES ATTAQUES SUR DIFFÉRENTES CIBLES (HAUTEUR) TT 2- DÉFENDRE (BLOQUER OU ESQUIVER) ET RIPOSTER TT3-ORGANISER SES DÉPLACEMENTS POUR TOUCHER À DISTANCE CDS1-EXPRIMER SA VOLONTÉ DE VAINCRE CDS2-REGULER SES EFFORTS ET RESTER MAÎTRES DE SES ACTIONS CI1-CONNAÎTRE LES VARIABLES (DIFFÉRENTES DISTANCES, DÉPLACEMENTS, CIBLES, HAUTEUR...) CI2-CONNAÎTRE LES PRINCIPES D'ACTION (PHASES DE RÉALISATION, PRÉPARATION, ÉQUILIBRE, GAINAGE, CONTRACTION, PLACEMENT...) SFS-UTILISER LES BASES DE L'ARBITRAGE (TERMES CLÉS, GESTES DE BASE)			TT 1- PORTER DES ATTAQUES COMPLEXES (LIAISONS, VARIÉTÉ) TT2 - DÉFENDRE AVEC VARIÉTÉ ET RIPOSTER (BLOQUER, DÉVIER, ABSORBER, STOPPER, ANNIHILER) CDS1 –IDENTIFIER MES POINTS ET MES POINTS FAIBLES ET CEUX DE L'ADVERSAIRE CI1-CONNAÎTRE LES PRINCIPES D'ATTAQUE (DIRECTES ET COMBINÉES, REDOUBLÉS...) CI2- CONNAÎTRE LES PRINCIPES DE DÉFENSE (NOTION DE TEMPS, ANTICIPATION...) SFS-REVÊTIR DIFFÉRENTES FONCTIONS : CHRONOMÉTREUR, JUGE...		
	TT 1– PORTER DES ATTAQUES EN DÉPLACEMENT (PROGRESSION, SUR LE RECULOIR, PAR DÉCALAGE) TT2 - DÉFENDRE À BASE DE DÉPLACEMENT ET RIPOSTER (PAS DE CÔTÉ, PAS DE DIAGONALE, DÉBORDEMENT...) CDS1-CHOISIR DES PLACEMENTS ET DES DÉPLACEMENTS ADAPTÉS CDS2-LIRE LE JEU ADVERSE CDS3-ELABORER DES STRATÉGIES D'ACTION (CONSTRUIRE UN PROJET TACTIQUE) CDS5-GÉRER SES RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES POUR COMBATTRE LONGTEMPS DANS LES MEILLEURES CONDITIONS CI1-CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS TYPES DE DÉPLACEMENTS ET LES DIFFÉRENTS AXES SFS-SAVOIR ARBITRER			TT1 - ORGANISER LA DÉFENSE POUR RIPOSTER OU CONTRER (ANTICIPER) - S'ADAPTER À L'OFFENSIVE ADVERSE ET L'UTILISER TT2 – S'ADAPTER À DIFFÉRENTS PROFILS D'OPPOSANT (RÉSoudre DES SITUATIONS À PROBLÈME) CDS1-ANALYSER SON COMBAT ET AGIR POUR REPRENDRE OU CONSERVER L'INITIATIVE (LA DOMINANCE) CDS2-GÉRER SES RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES POUR COMBATTRE LONGTEMPS DANS LES MEILLEURES CONDITIONS CDS3-RÉGULER SES EFFORTS EN FONCTION DE L'OPPOSANT CI1- CONNAÎTRE LES PRINCIPES DE RIPOSTE ET DE CONTRE (NOTION DE TEMPS, ANTICIPATION...) CI2- CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS PROFILS D'ADVERSAIRE SFS-ARBITRER : RECONNAÎTRE LES GROSSES FAUTES ET SANCTIONNER (PÉNALITÉS)			TT1 – ADOPTER DIFFÉRENTS TYPES D'OFFENSIVE (DIVERSIFIER)- IMPOSER SON JEU TT2 – ORGANISER UNE OFFENSIVE ADAPTÉE À L'OPPOSANT TT3 – ORGANISER SON JEU DANS L'ESPACE DE JEU (PRATIQUE OU RING). CONTRÔLER ET PLACER (IMMOBILISER) L'ADVERSAIRE POUR PLACER DES ATTAQUES CDS1-DIVERSIFIER SES ATTAQUES SELON LES CONDITIONS DE L'AFFRONTMENT, SELON LES ADVERSAIRES CDS2-CRÉR OU EXPLOITER, PROVOQUER, LES CONDITIONS FAVORABLES À L'ATTAQUE CDS3-IDENTIFIER LES CAUSES DE SES ÉCHECS CDS4-ADAPTER SON PROJET TACTIQUE (LE REMANIER EN FONCTION DES DONNÉES DU MATCH) SFS1 –ÉVALUER LA QUALITÉ D'UNE DÉMONSTRATION TECHNIQUE SFS2-GÉRER LES COMBATS EN POULE		

Groupe TT : techniques et tactiques - Groupe CDS : connaissance de soi - Groupe CI : connaissances/informations - Groupe SFS : Savoir- faire sociaux - Groupe Q : qualités physiques/capacités