H

UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

- tests techniques : travail aux plaques
- travail au sac
- corde à sauter
- circuit training
- tests technico tactiques
- rappel anatomique
- bases biomécaniques
- avoir de bons appuis
- principes d'appui
- préparation des frappes
- déplacements
- lexique

UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

TESTS TECHNIQUES : TRAVAIL AUX PLAQUES

Trois types de tâches :
- Tâches de pointage de cibles
- Tâches d'interception et d'évitement
- Tâches associant les deux (plus ou moins complexe)

Le moniteur est évalué sur :

A) Ses capacités à donner des informations

- cibles à toucher (poings/pieds)
- armes à éviter et cibles à toucher
- cibles à toucher et armes à éviter
- armes à éviter, cibles à toucher et armes à éviter
- armes à parer/bloquer et cibles à toucher
- cibles à toucher et armes à parer/bloquer
- armes à parer/bloquer, cibles à toucher et armes à parer/bloquer
- armes à parer/bloquer, cibles à toucher et armes à éviter
- armes à éviter, cibles à toucher et armes à parer/bloquer
- armes à éviter ou parer/bloquer, cibles à toucher et armes à éviter ou parer/bloquer

B) Ses capacités à gérer les informations (réponses de l'élève)

- positions des plaques
- exécution des informations (attaques simulées)
- gestion des distances de frappe (courte, moyenne, longue)
- gestion de l'espace
- gestion des déplacements

C) Ses capacités à maîtriser les informations

- pertinence des informations
- relation avec le thème (défense, attaque, contre attaque, anticipation)
- coordination des actions effectuées
- changement des rythmes d'exécution de l'information
- utilisation des capacités énergétiques de l'élève

UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

TRAVAIL AU SAC

Le sac de frappe est un outil indispensable à toutes les salles d'entraînement car il permet de palier à un nombre impair d'élève, de tester sa frappe à pleine puissance, ou simplement de se défouler mais il est bien plus que cela : c'est un partenaire, toujours présent quand il ne reste plus que vous dans la salle !
L'idéal pour l'entraînement est d'avoir des sacs de frappe de différents poids afin de pouvoir convenir à tous les gabarits du club.

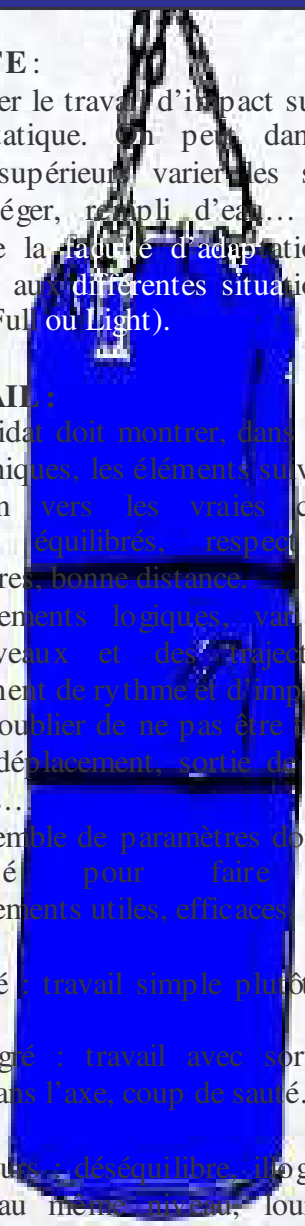
Exercices :

a) **Pour les poings :** Pour le travail des poings au sac : "il faut varier le rythme des frappes, alterner les séries d'une deux avec les une deux trois afin d'éviter un travail répétitif (pour casser la cadence et ne pas boxer de façon trop mécanique) et frapper plus fort sur le dernier coup de la série (le 2 ou le 3)".

Rappel : Les sacs courts seront utilisés pour le travail des poings.

b) **Techniques de pieds :**
On peut descendre le sac au sol le faire maintenir par le haut par un partenaire afin de travailler les balayages
Rappel : Les sacs longs seront utilisés pour le travail des pieds ou pour les enchaînements des poings et des pieds.

LE SAC AU PASSAGE DE LA CEINTURE NOIRE



UTILITE :
Apprécier le travail d'impact sur une cible statique. On peut dans les degrés supérieurs varier les sacs : lourd, léger, rempli d'eau… pour juger de la qualité d'adaptation du candidat aux différentes situations et styles (Full ou Light).

TRAVAIL :
Le candidat doit montrer, dans toutes les techniques, les éléments suivants : Précision vers les vraies cibles, impacts équilibrés, respect des trajectoires, bonne distance.
Enchaînements logiques, variations des niveaux et des trajectoires, changement de rythme et d'impact.
Ne pas oublier de ne pas être touché donc : déplacement, sortie de l'axe, défenses…
Cet ensemble de paramètres doit être recherché pour faire des enchaînements utiles, efficaces.

1er degré : travail simple plutôt dans l'axe
2ème degré : travail avec sortie et retour dans l'axe, coup de sauté…

Les erreurs : déséquilibre, illogisme, frappe au même niveau, lourdeur, erreur de distance donc on pousse le sac…. Répétitions des mêmes techniques et mêmes enchaînements

Précautions :
a) **avant de mettre les bandes :** Appliquer une fine couche de vaseline sur les mains afin de diminuer les phénomènes d'échauffements et de frottements lors des longues séances de frappe.
b) **Bandage :** Prenez l'habitude de vous bander les mains lorsque vous travaillez au sac, c'est toujours quand on frappe fort que l'on risque le traumatisme des métacarpes ou une entorse du poignet, il faut donc assurer un bon maintien.
c) **Gants spécifiques :** Mitaines avec bourrelets longitudinaux sur le dessus de la main pour protéger la zone de frappe ou gants de sacs de frappe.
Rappel : Ne pas les utiliser comme gants de combat.

UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

LA CORDE

Pourquoi la corde:

- Elle correspond à une culture traditionnelle de l'entraînement
- Il y a une grosse demande de rituel des élèves, qui permet de prendre ses marques en début du cours,
- Le corde permet de se prendre en charge et de libérer le prof de l'échauffement cardio-pulmonaire,
- Les salles sont souvent exiguës ou tortueuses et rendent complexes les cours collectifs,
- Les élèves arrivent à des horaires divers.

LA CORDE COMME OUTIL DE TRAVAIL EN INTERVAL TRAINING

La corde peut permettre de proposer un type de travail par intervalle selon votre niveau. Bien entendu, cette forme d'approche est destinée aux bons sauteurs à la corde, c'est à dire à ceux qui maîtrisent parfaitement la coordination particulière du saut. Ainsi, vous pouvez réaliser aux deux extrêmes, un travail en puissance anaérobie lactique (afin d'être puissant sur un temps assez bref), ou en capacité aérobie (afin d'être endurant sur un temps très long).

En puissance anaérobie lactique on peut proposer 2 à 3 séries de 6 répétitions de fractionnés courts de 15 à 20 secondes en doublant les passages de corde à chaque saut réalisé groupés, ou encore des passages groupés, mais simples sur une seule jambe, Il faut compter les passages sur le temps donné et tenter de maintenir le résultat sur chaque série, voire d'augmenter progressivement le résultat au fur et à mesure de la maîtrise de l'exercice (repos de 20 secondes environ entre les répétitions, et de 3 minutes entre les deux sessions).

En capacité aérobie, la fréquence cardiaque ne doit pas monter au delà de 75/80% de votre fréquence cardiaque maximale pour un individu moyennement entraîné), il faut donc limiter le travail musculaire (donc réaliser des passages simples), varier alternativement les types de sauts, en greffant des passages en bras latéraux qui permettent de beaucoup moins se fatiguer. On peut réaliser une session longue de 20 minutes non stop sans changement de rythme, afin de renforcer psychologiquement la volonté et l'endurance du combattant (un travail fractionné serait préférable en terme d'entraînement énergétique).

LE CIRCUIT TRAINING

TRAVAIL AEROBIE

Les séances de circuit training doivent être considérées comme une forme légère ou modérée d'entraînement aérobie, avec des bénéfices largement inférieurs à ceux d'un entraînement traditionnel. La période de récupération entre chaque atelier ou exercice est un facteur très important en ce qui concerne le succès d'une session de travail.

La période de repos entre chaque atelier doit être la plus courte possible pour espérer utiliser le circuit training comme stimulus d'entraînement aérobie. Ceci peut être réalisé en **alternant les exercices du haut et du bas du corps**. Ainsi, lorsque les bras récupèrent, les jambes se reposent et le cœur continu à travailler de façon continue.

Le circuit training constitue un outil intéressant pour maintenir le niveau de forme aérobie de l'athlète durant l'intersaison ou la rééducation après une blessure grâce aux sessions variées de sollicitation qu'il offre .

TRAVAIL ANAEROBIE

Le circuit training améliore les qualités physiques anaérobies
Durant un travail en circuit, le lactate sanguin augmente de façon très importante, ce qui suggère qu'il contient un fort pourcentage de travail anaérobie. Ceci est logique si l'on se rappelle que le volume et l'intensité de la charge ainsi que la durée de récupérations utilisées correspondent à celles sollicitant la glycolyse anaérobie.
On peut en conclure que **le circuit training peut être** plus **bénéfique pour améliorer pour développer les qualités anaérobies** qu'aérobie, **ainsi qu'à améliorer la capacité à tolérer et stocker de haut niveau de lactates**. Le circuit training peut donc être considéré comme une forme de travail très utile pour certains athlètes comme **alternative intéressante à l'entraînement anaérobie traditionnel**.

COMPOSITION DU TRAVAIL EN CIRCUIT TRAINING

Un circuit comprend entre 5 à 10 exercices de mobilisation musculaire **exécutés les uns à la suite des autres sans repos intermédiaire** (c'est ce qui fait la spécificité du circuit training), à raison de 10 à 20 répétitions successives pour chacun des ateliers ou une durée de travail de 20 à 30 secondes. Chaque exercice active un groupe musculaire particulier. Celui-ci étant sollicité dans un registre d'intensité élevée, le travail musculaire se fait en anaérobie. Il s'ensuit que le groupe musculaire fabrique de l'acide lactique qui va ensuite diffuser dans le sang augmentant ainsi l'acidité sanguine.

UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

L'exercice réalisé au cours d'un circuit n'exerce en aucun cas le geste sportif de façon spécifique.
Pour le Full Contact, le circuit constitue un moyen d'entraînement efficace car il permet de **contrôler parfaitement la progressivité des exercices physiques de type anaérobie au fil des séances**.
Le circuit présente aussi un avantage au niveau pratique. Il permet un **travail musculaire générale à dominante applicable à la fois au débutant et au sportif confirmé**.

Mais, on peut lui trouver d'autres avantages. Entre autres, il permet :

- d'intervenir avec un effectif important d'élèves sans perturbations du déroulement de la séance
- de varier le choix des exercices et des circuits selon l'objectif recherché
- de manipuler ou non du matériel (poids, altères, barres, etc.)
- d'éviter la monotonie en passant d'un atelier à l'autre.

EXEMPLE DE CIRCUIT TRAINING

Ce circuit est composé d'une série de 7 exercices qu'il faudra répéter 4 fois en fonction du niveau du sujet et en faisant une pause entre chaque tour de circuit d'environ 5 minutes :

UF 8 : Maîtriser les outils et les techniques

TESTS TECHNICO TACTIQUES

GRILLE D'EVALUATION DU STAGIAIRE EN SITUATION

acquis : +

non acquis : --

	Organisation défensive		
sur des attaques	aux poings	aux pieds	libres
Utilisation de :			
parades			
esquives			
déplacement			

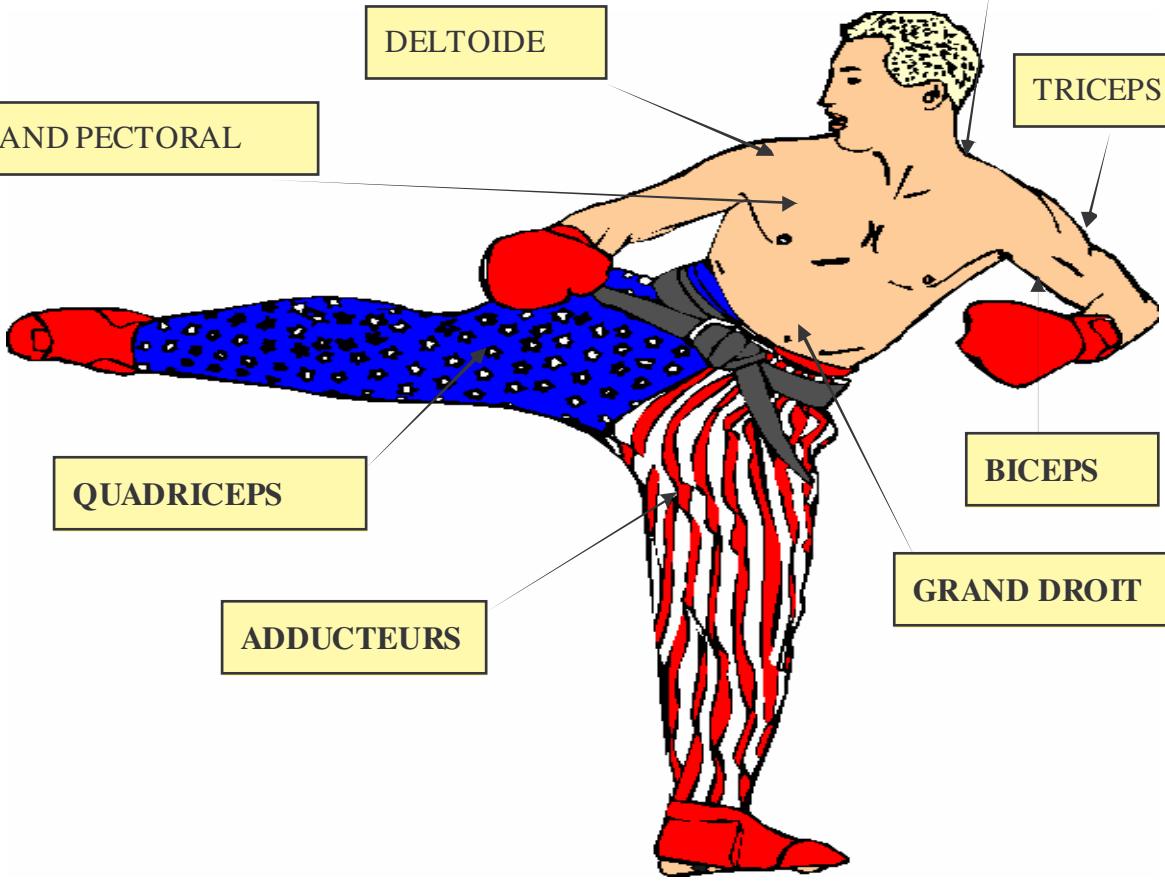
	Organisation offensive		
sur des attaques	aux poings	aux pieds	libres
Contre attaque (riposte) :			
poings/pieds			
pieds/poings			

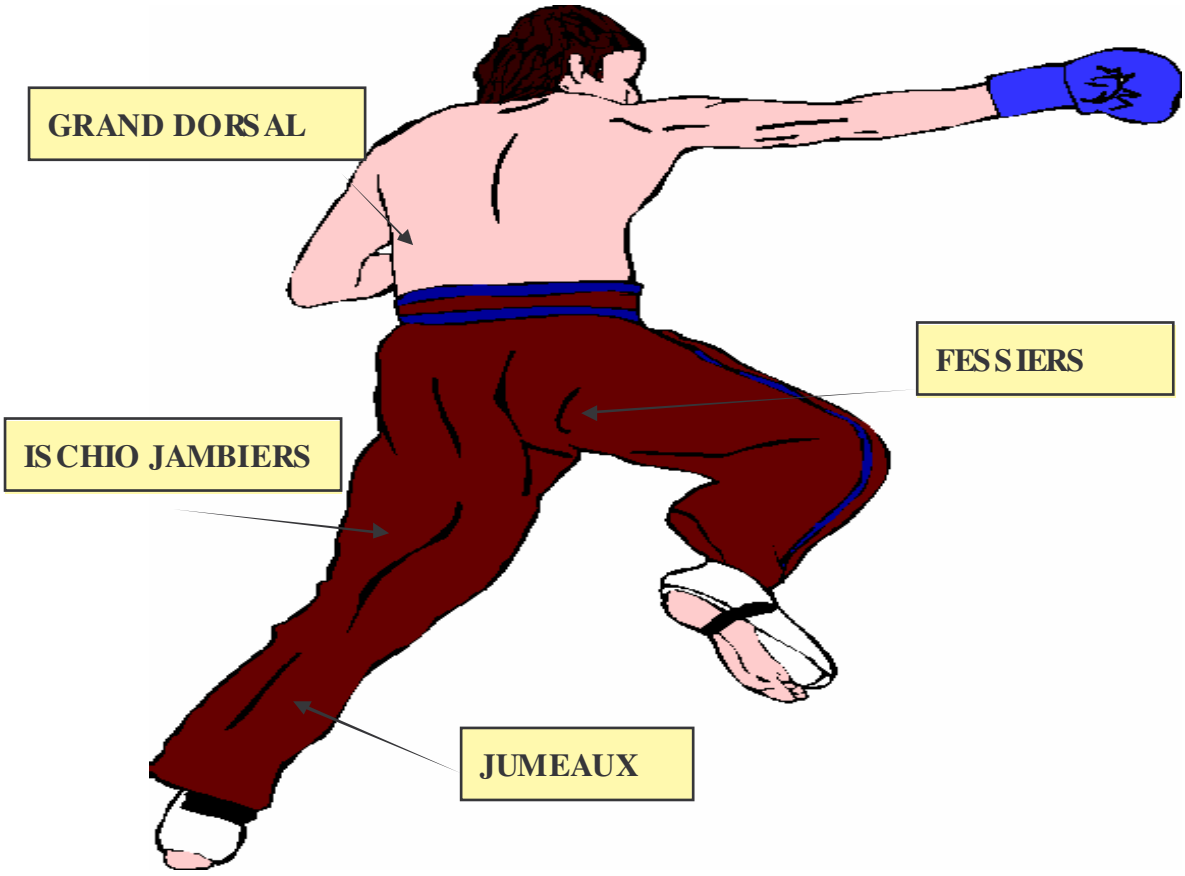
	Cadrage
Utilise :	
aux poings	
aux pieds	
poings/pieds	
pieds/poings	
déplacement	

	Maîtrise des thèmes tactiques
Maitrise :	
toucher	
ne pas être touché et toucher	
toucher sans être touché	
toucher avant d'être toucher	
feinter pour toucher	
provoquer pour toucher	

UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

RAPPEL ANATOMIQUE





UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

BASES BIOMECANIQUES

Les touches ou les frappes données par le fulleur en light/semi ou en full sont plus ou moins perturbant selon la cible visée et selon l'efficacité avec laquelle elles sont exécutées.
Il faut tenir compte de trois critères essentiels :
- La spécificité de la touche ou frappe
- La quantité d'énergie emmagasinée par l'arme et son transfert sur l'adversaire au moment de l'impact
- L'opportunité du choix de l'arme

Les poings et les pieds peuvent êtres assimilés à des projectiles lancés vers l'adversaire
L'énergie d'un mobile varie proportionnellement à sa masse et au carré de sa vitesse selon la formule :

$$E = 1/2\ MV2$$

Deux paramètres sont à considérer pour avoir le maximum de puissance dans une frappe :
- La masse du projectile M (ici il s'agit de la masse corporelle participant à la frappe)
- La vitesse V du segment de frappe au moment de l'impact

A) LE FACTEUR MASSE

Plus le segment utilisé pour frapper est lourd, plus il contient d'énergie et plus les conséquences de son impact ont de probabilités d'être efficaces.
Les coups de pieds, ont de ce fait des conséquences à priori plus importantes que les coups de poings. Cependant la possibilité de faire participer le buste et les jambes à l'exécution d'un coup de poing compense largement la faible masse du membre supérieur et confère à ses coups, lorsqu'ils sont correctement donnés, un potentiel d'efficacité aussi grand que celui des coups de pieds.
Tout débutant qui veut s'imposer en situation d'opposition a tendance naturellement à utiliser une masse importante de son corps. Ce comportement n'est pas sans inconvénient, il est en effet source de déséquilibre vers l'avant et place son auteur en difficulté tactique (impossibilité de rompre).

B) LE FACTEUR VITESSE

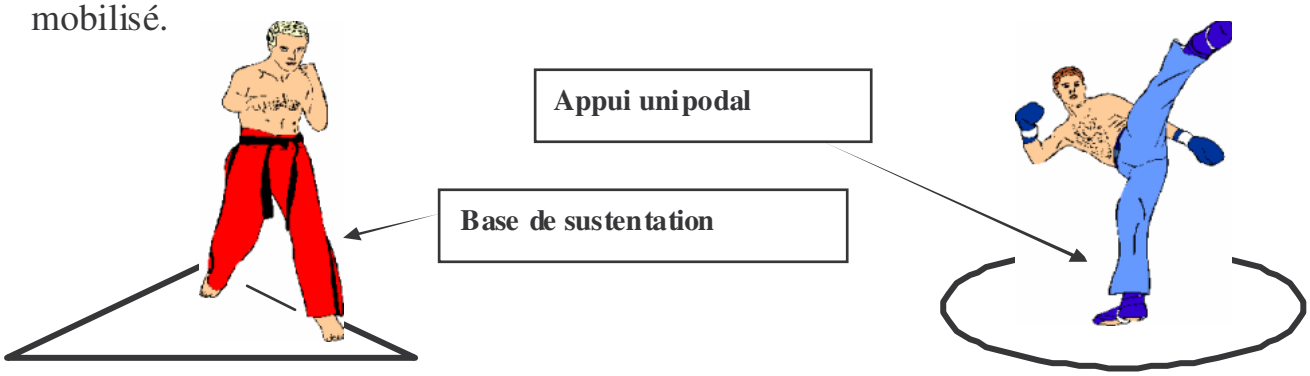
Il intervient en fonction de son carré. Une faible variation quantitative a donc des conséquences importantes sur le résultat. La vitesse V acquise par un objet de masse M est le résultat d'une application d'une force F durant un temps T, selon la formule :

$$FT = MV$$

La vitesse acquise par un poing de masse M est d'autant plus grande que l'individu développe une force F importante pour le mettre en action et que cette force peut s'appliquer longtemps.
On ne peut jouer sur le temps d'impulsion T qu'en allongeant au maximum le chemin d'impulsion. Mais cette variable reste cependant très petite.
Il faut donc compenser en mobilisant la force la plus grande. Tous les muscles susceptibles d'agir dans le sens souhaité doivent donc intervenir simultanément pour donner à cette force d'impulsion une grandeur maximale.

AVOIR DE BONS APPUIS

La contraction d'un muscle a tendance à rapprocher ses deux extrémités. Si l'une d'elles est fixée, seule l'extrémité libre se déplace.
Selon le même phénomène, la projection d'un segment vers l'avant, tend à repousser le reste du corps vers l'arrière. Si celui-ci est bien ancré au sol, seul le membre projeté vers l'avant se déplace. La vitesse qu'il peut atteindre est alors bien supérieure.
Meilleurs sont les appuis et plus grande est la vitesse atteinte par le segment mobilisé.

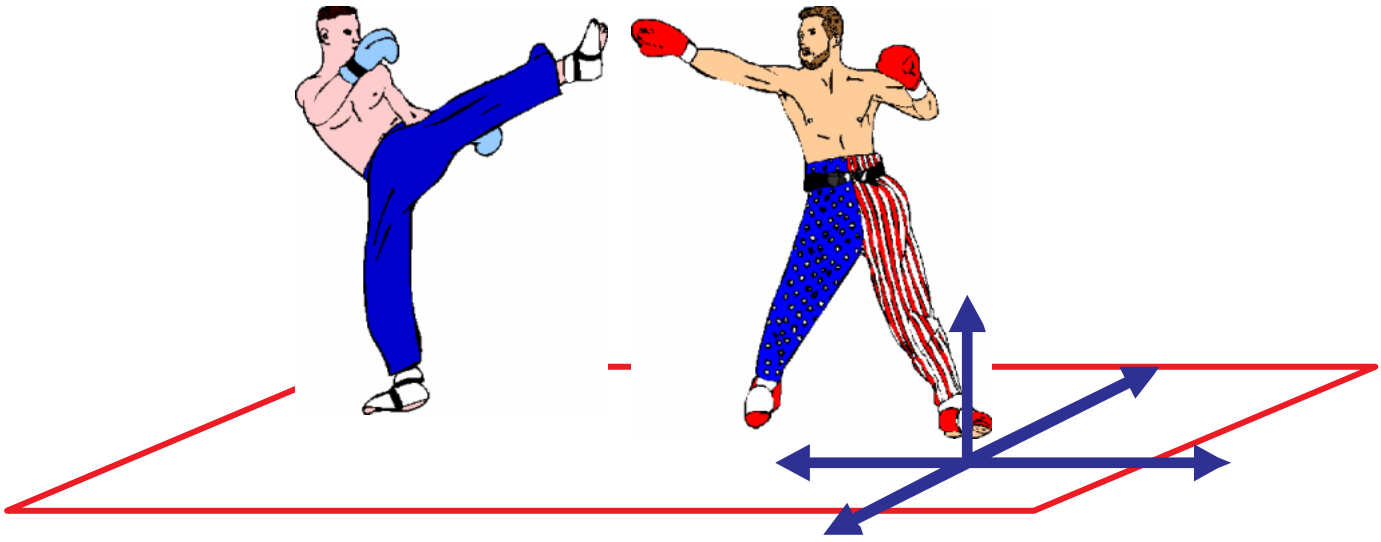


Lors de l'exécution d'un coup de poing, le fulleur a les deux pieds au sol. La base de sustentation est donc très large comparée à l'appui **unipodal** d'un coup de pied. Les appuis sont ainsi plus solides dans l'exécution d'un coup de poing que celui d'un coup de pied. Cette réalité est un facteur de plus en faveur de l'efficacité des coups de poings.
Tous les coups mettent en jeu des contractions musculaires sollicitant plusieurs articulations. Si l'une d'elles n'est pas fixée, une partie de l'énergie musculaire destinée à la frappe est absorbée par des déformations angulaires, la vitesse du segment distal s'en trouve réduite. Afin d'avoir le meilleur rendement, il est indispensable de fixer les articulations intermédiaires (gainage).

UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

PRINCIPE D'APPUI

Il permet d'établir les bases pour le combat.
- autorise une gestion de l'inertie du corps par les forces que le fulleur va provoquer et anticiper.
Ce principe met en jeu les masses musculaires les plus importantes (jambes) et utilise la facilitation neuro-musculaire.
Les appuis sont liés au déplacement : ils ne sont jamais croisés (vulnérabilité) et les talons sont en contact avec le sol que dans les phases de touches (mobilité, disponibilité).
Ainsi dans des déplacements avant l'impulsion est donnée de la jambe arrière .Dans les déplacements arrières, c'est la jambe avant qui impulse .De même dans la mobilité latérale où l'appui opposé au sens du déplacement mobilise le corps.
Les jambes sont fléchies légèrement, et les appuis rasants et non alignée sur le même axe.
Etre bien placé en appui, c'est en délivrant un coup, gérer au mieux (par rapport à l'équilibre, le couple force action réaction en pieds ou en poings



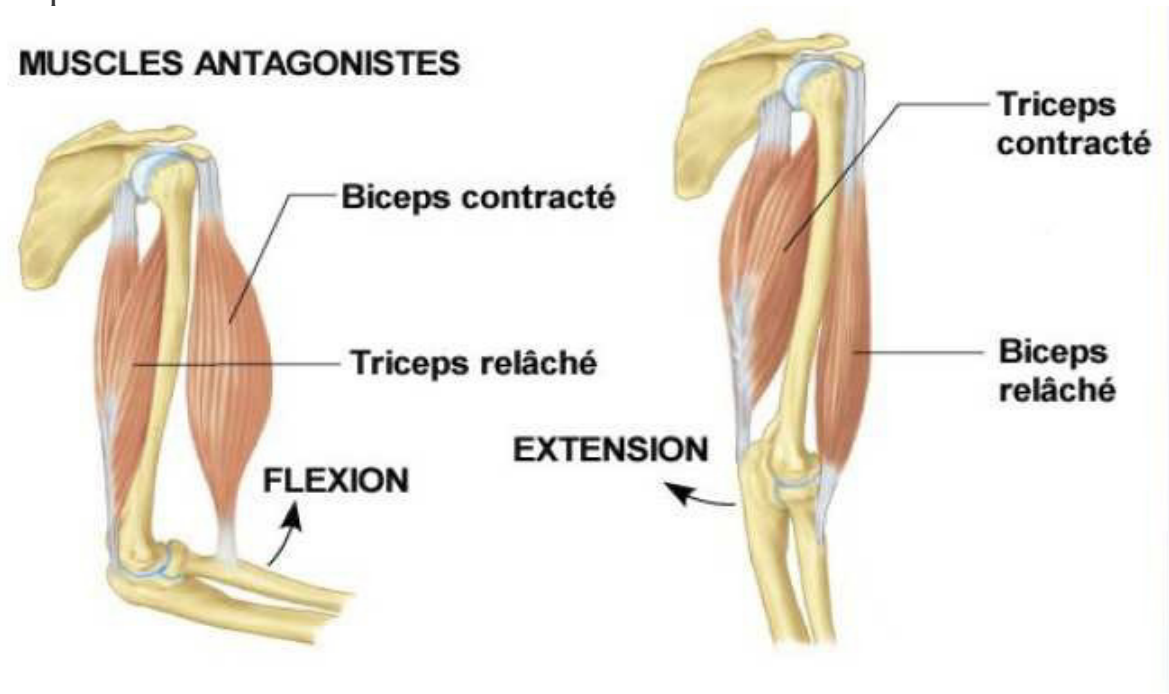
LE TRAVAIL DES APPUIS DANS LES ATTAQUES AUX POINGS

Type de touche	Crochet	Direct	Uppercut
Point d'appui	Jambe opposée au bras	Jambe côté opposé au bras	Jambe côté identique au bras
Point dynamique	Jambe côté identique au bras	Jambe côté identique au bras	Jambe côté identique au bras
Déplacement du centre de gravité	De l'arrière vers l'avant (oblique)	De l'arrière vers l'avant (droit)	Du bas vers le haut

UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

LA PREPARATION DES FRAPPES

Préparer le segment de frappe dans une position favorable étire simultanément les muscles agonistes de la frappe. Ils réagissent ainsi plus fortement et la vitesse atteinte par l'extrémité du segment est plus grande.
La préparation des frappes trouve sa justification dans les coups de poings dans la mesure où l'amplitude de cette phase préparatoire est suffisamment importante pour utiliser l'élasticité musculaire et ainsi renforcer la vitesse et la puissance du coup.

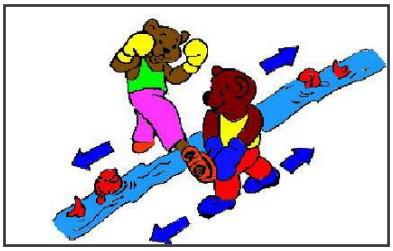


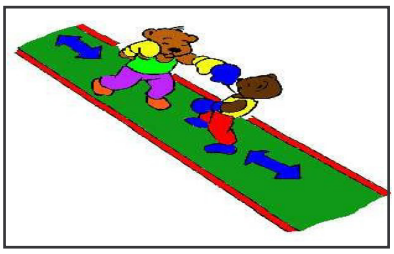
LES DEPLACEMENTS

Il faut distinguer dans les déplacements deux phases successives :

1) la phase impulsive
2) la phase réceptrice

Dans la perspective de marquer des points ou de frapper, toutes les touches n'ont pas ici la même valeur.





Appuis déplacements	Jambe impulsive	Jambe réceptrice
Avant	Jambe arrière	Jambe avant
Arrière	Jambe avant	Jambe arrière
Droit	Jambe droite	Jambe gauche
Gauche	Jambe gauche	Jambe droite

UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

LEXIQUE

TECHNIQUES	Mouvements des membres supérieurs et inférieurs visant à toucher une cible et répondant à des critères d'efficacité technique
GESTUELLES PRINCIPALES DE PIEDS	
COUP DE PIED DE FACE	Coup de pied donné avec le dessous du pied suivant une trajectoire rectiligne
COUP DE PIED DE COTE	Coup de pied donné avec le dessous du pied suivant une trajectoire rectiligne
COUP DE PIED CIRCULAIRE	Coup de pied donné avec le dessus du pied suivant une trajectoire circulaire
COUP DE PIED EN REVERS	Coup de pied donné avec le dessous du pied effectué suivant une trajectoire circulaire par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur du membre de frappe
COUP DE PIED RETOMBANT	Coup de pied donné avec le avec le talon ou le plat du pied exécuté en frappant de haut en bas
COUP DE PIED EN CROISSANT	Coup de pied donné avec le bord externe ou interne du pied effectué suivant une trajectoire circulaire par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur ou de l'extérieur vers l'intérieur du membre de frappe,
COUP DE PIED RETOURNE	Modalité d'exécution des différents coups de pied autorisés en Full Contact, Light Contact et Point-fighting
BALAYAGE	Action visant à supprimer un ou deux appuis
GESTUELLES PRINCIPALES DE POINGS	
DIRECT	Coup donné avec le devant des poings suivant une trajectoire rectiligne, délivré à mi-distance ou à distance longue
CROCHET	Coup donné avec le devant des poings suivant une trajectoire circulaire, délivré à mi-distance ou en corps à corps
UPPERCUT	Coup donné avec le devant des poings suivant une trajectoire verticale/oblique délivré à mi distance ou en corps à corps

UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

LA DEFENSE

DÉFENSE
Ensemble d'actions permettant de neutraliser les attaques de l'opposant (parades, esquives, déplacements)

ATTITUDE
Position du corps qui peut indiquer les intentions d'un combattant à l'égard de son adversaire. On parle d'une attitude de garde

GARDE
Attitude personnelle d'organisation défensive et d'observation de l'adversaire

PARADE	Moyen technique de défense permettant d'arrêter un coup (blocage ou déviation ou neutralisation)
BLOCAGE	Moyen technique de défense permettant de stopper la trajectoire du coup en interposant un poing ou un avant bras.
DÉVIATION	Moyen technique de défense permettant de détourner la trajectoire d'un coup en utilisant un poing ou un avant bras
ESQUIVE	Mouvement défensif avec déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être toucher
DÉPLACEMENT	Moyen de se mouvoir permettant de changer de place dans l'espace d'opposition
NEUTRALISATION	Action visant à maîtriser toute action de l'opposant. On neutralise l'adversaire en l'empêchant d'attaquer, de sortir d'un coin, de se déplacer
PROVOCATION	Action défensive destinée à faire déclencher volontairement des techniques de l'opposant pour le toucher efficacement

UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

L'ATTAQUE

ATTAQUE
Action caractérisée par un ou plusieurs coups visant à atteindre une cible

FEINTE
Action offensive destinée à fixer l'attention de l'opposant dans le but de le perturber et de le tromper pour le toucher

OPPORTUNITÉ
Choix de la meilleure action au meilleur moment

PREPARATION D'ATTAQUE	Actions précédent immédiatement le déclenchement de l'attaque (déplacement, placement, geste, feinte) Création de la meilleure situation pour toucher
REMISE	Réponse à l'attaque de l'opposant par un coup identique
RIPOSTE (OU CONTRE-ATTAQUE)	Offensive après une défense
CONTRE-OFFENSIVE	Actions destinées à annihiler l'offensive adverse (exemple : anticipation par neutralisation)
CONTRE (OU ATTAQUE DANS L'ATTAQUE ADVERSE)	Coup efficace déclenché après le début d'une action adverse et qui arrive avant que celle ci n'aboutisse
CIBLE	Partie du corps autorisée que l'on doit touché pour valider la frappe (poing ou pieds)
DOUBLÉ	Répétition immédiate du même coup
ENCHAÎNEMENT (COMBINAISONS)	Suite d'actions offensives ou défensives

UF 8 : Expliquer les techniques utilisées

LES DEPLACEMENTS

APPUI DYNAMIQUE
Appui de répulsion impulsion augmentant le principe de force vitesse du coup

APPUI STATIQUE Point fixe sur lequel le fulleur transfert son poids du corps pour délivrer le coup

DÉCALAGE
Déplacement du corps hors de l'axe de l'attaque par déplacement d'un ou deux appuis

DESAXE
Déplacement du buste hors de l'axe de l'attaque adverse sans déplacements des appuis

PIVOT
Déplacement d'un appui autour d'un axe de rotation constituée par l'appui opposé

LES COMPETENCES

ATTAQUER : Prendre l'initiative

RIPOSTER : Attaquer après une défense

CONTRE-OFFENSIVE: Agir sur l'autre

CONTRER : Agir en même temps que l'autre

ANTICIPER : Agir avant l'autre

FEINTER : Agir avant l'autre

PROVOQUER Faire déclencher l'adversaire pour agir avant lui

Références bibliographiques

Arts martiaux et sports de combats
Dr H Tisal Collection sport et médecine 1997 INSEP
Recherches en sports de combats et en arts martiaux
APS recherche et formation 1999 Revue EPS
Arts martiaux sports de combats
les cahiers techniques de l'INSEP N°12/13 1996
Boxe et apprentissage Béraud P. Faculté Aix Marseille
L'entraînement en Boxe . La prise d'information Druart A.. Mémoire pour le **Réflexion didactique en sports de combat de percussion** diplôme de technicien supérieur du Sport INSEP 1986 Loudcher JF UFRSTAPS Dijon
L'entraînement sportif - théorie et méthodologie Platonov
L'apprentissage moteur - JP Famose
Les Bases de l'entraînement sportif - Renato Mano
Développement psychomoteur de l'enfant et pratiques physiques et sportives I Olivier - H Ripoll
La transmission du savoir dans une activité physique et sportive : les sports de combat : A .Terrisse
Sport, psychanalyse et science Paris PUF
Historiographie et sports de combats (Toulouse journée de recherche et réflexion sur les sports de combats) 1998
Pour une pratique et une pédagogie de l'opposition codifiée :
Albertini 1983/84
Pour une approche dialectique du combat EPS n°229 A Terrisse 1991
Les catégories de poids en sports de combats
JP Clément Revue staps Anthropologie techniques du corps
La technique ou l'ordre du combat
(Brousse 1994) Techniques sportives et EP Dossier EPS N° 19
La préparation d'un Champion (Bouchard 1973) Québec : Pélican
Physiologie appliquée au sport de combat :
état de la question IVè Jorescam Poitiers
L'entraînement efficace : Werchoschanski 1992 Paris : PUF
Apprentissage et performance : Schmidt 1993 Paris : Vigot
Arts martiaux pour ataxiques et cérebelleux
Entretien de Bichat 1997 Paris : Expansion Scientifique Française
Quel programme en sport d'opposition revue EPS N°242
Duos Duels Calmet et Patinet revue EPS N° 239
Pour un aménagement optimal de l'opposition revue EPS N° 256
Les sports de combats , les jeux d'opposition à l'école élémentaire
Paris : Edition revue EPS MEN 1990
Pour un enseignement dialectique des sports de combats
Terrisse revue EPS N° 252
Le savoir combattre, essai d'élucidation revue EPS N°252
Apprentissage moteur et difficulté de la tache JP Famose 1990 INSEP publication
L'effort D Delignières Editions revue EPS 2000
Le groupe JP Rey Editions revue EPS 2000
L'apprentissage M .Récopé Editions revue EPS 2000
L'Education à la sécurité Editions revue EPS 1995
Risque et sécurité A Derlon Editions revue EPS Dossier n° 46
Rencontres chercheurs/ praticiens Dossier EPS n° 35 Editions revue EPS 1996