

BOXE FRANÇAISE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
<p>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. Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif et physiologique.</p>					
<p>CONNAISSANCES : informations</p>					
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eléments de terminologie • Code moral • Conditions de l'assaut <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes de : <ul style="list-style-type: none"> - mobilité - distance - garde <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bases du code moral de la boxe française 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapte ses appuis pour concilier mobilité et équilibre • Intègre la notion de distance : segments tendus à l'impact • Varie son déplacement pour garder la bonne distance (se rapproche pour toucher avec les poings, recule pour toucher avec les pieds) • Organise sa garde pour attaquer et se défendre • Enchaîne en attaque de 2 à 3 coups 	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gère le couple risque-sécurité • Gère sa dépense énergétique : s'adapte aux moments forts et aux moments faibles des assauts • Adapte ses techniques en fonction des caractéristiques de ses adversaires : morphologiques et psychologiques • Identifie les points forts de l'adversaire et s'y adapte • Maîtrise ses coups • Met en œuvre un projet personnel 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre • Identifie les touches et peut les comptabiliser 		
<p>Situations à thèmes (+ ou - ouverts) avec un(e) partenaire chois(i) et/ou imposé(e).</p>					
<p>SITUATION PROPOSÉE</p>					