

BOXE FRANÇAISE

<p>Définition de l'activité / Logique interne :</p>	<p>Logique interne :</p>	<p>Opposition de type percussion entre deux individus utilisant les poings gantés et les pieds, selon une forme d'attaques codifiées, sur des cibles délimitées et restreintes, en un temps relativement court.</p> <p>Dans le milieu scolaire, on utilisera la forme de pratique « Assaut » qui se définit par la capacité à donner le plus grand nombre d'attaques marquantes, sans prendre de touche soi-même, avec la plus grande virtuosité possible.</p> <p>La forme « Duel », axe l'enseignement sur le pôle de la virtuosité, de l'originalité, de l'art telles les démonstrations des arts martiaux ou les spectacles dansés sur le thème du combat.</p> <p>Nous ne développerons pas cette dernière forme de pratique dans le document suivant.</p>		
	<p>Analyse didactique :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des attaques réglementaires : toucher sans faire mal - Marquer des points sur des cibles repérées et précises : toucher pour marquer - Développer une défense en rapport avec l'adversaire : toucher sans se faire toucher 		
	<p>Problèmes fondamentaux :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pour ne pas faire mal : développement du ressort (action d'attaque en aller-retour, on ne traverse pas l'adversaire telle la claque ou le shoot dans un ballon), de la distance à l'adversaire (action d'attaque en extension complète à vitesse d'exécution maximale (trop on rentre dans l'adversaire, on le bouscule, trop loin on ne touche pas), de l'équilibre (l'appui permet l'aller et le retour de l'attaque lancée, on ne tombe pas et l'on ne saute pas sur l'adversaire). - Pour marquer : développement de l'équilibre de posture pendant l'action et de la coordination afin de gagner en précision, de la vitesse d'exécution pour marquer avant l'autre. - Pour ne pas se faire toucher : développer la prise d'information sur l'adversaire pour mettre en œuvre une garde, une esquive et une défense efficaces. 		
		<p>À l'issue de 10 heures effectives (<i>Collège cycle 1</i>)</p>	<p>À l'issue de 20 heures effectives (<i>Collège , cycle 2</i>)</p>	<p>À l'issue de 30 heures effectives (<i>Lycée, cycle 3 et 4</i>)</p>
<p>Finalités sociales :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Développement d'une représentation juste de l'activité sans violence - Valorisation de la mixité : les 	<ul style="list-style-type: none"> - Nuance dans l'engagement en fonction de l'adversaire - Fair-play et respect de l'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement spectaculaire et esthétique, mise en avant de soi en action - Composer ensemble 	

Enjeux de formation / analyse de l'activité :		filles peuvent se révéler des adversaires redoutables - Respect des règles, intégrité physique	- Correction du partenaire		
	Objectifs éducatifs :		- Accepter la confrontation - Accepter l'assaut mixte - Quitter le mime ou le jeu pour le sport par lui-même - Mener un assaut en repérant les actions non réglementaires et les pertes de contrôle de soi	- Faire des choix, prendre des décisions sur la base d'un relevé d'informations visuelles - Mobiliser ses ressources et les développer en vue d'atteindre une plus grande efficacité au cours de l'assaut	- Contrôler son adversaire par le cadrage - Mobiliser ses ressources en fonction des besoins de la situation pour une efficacité lors de l'assaut
	Capacités développées à moyen terme :	Motrices :	- Adopter les formes d'attaque et de défense réglementaires - Construire les distances à l'adversaire	- Développer l'équilibre, la coordination et la vitesse afin de doubler les attaques, réaliser des sauts et des tours	- Développer amplitude et souplesse pour gagner en virtuosité - Travail des enchaînements
		Méthodologiques / cognitives :	- Identifier la notion de ressort - Appréhender l'équilibre et la distance comme des fondamentaux de la sécurité - Développer la prise d'information visuelle	- « Lire l'adversaire » pour adapter sa défense - Sélectionner les informations qui permettent le choix d'une attaque marquante	- Analyser l'adversaire pour le contrôler avec efficacité - Développer une stratégie d'attaques et de défense
Relationnelles / sociales :		- Accepter les rôles de coopération au cours des exercices et d'adversaire dans les assauts - Accepter de travailler avec tout le monde	- Varier sa vitesse d'exécution en fonction de l'adversaire - Observer et corriger l'autre	- Créer, élaborer et travailler des enchaînements vertueux - Collaborer dans le projet d'apprendre et de se perfectionner	

<p>Acquisitions attendues :</p>	<p>Compétences / connaissances des programmes :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau 1 - « S’engager loyalement dans un assaut », c’est à dire se maîtriser affectivement et physiquement par une gestion de la sensation d’agression perçue ou d’agression menée et par la conservation d’une attaque et d’une défense réglementaire. - « en rechercher le gain toutes en contrôlant ses touches », c’est à dire faire usage du ressort pour ne pas traverser l’adversaire. - « et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché », c’est à dire construire les distances d’attaques poings, jambes, défense, ainsi que leur enchaînement tout en conservant un équilibre de l’ensemble du corps. - « Assurer le comptage des points », c’est à dire connaître les attaques réglementaires et les cible correspondantes origines du gain des points - « et le respect des règles de sécurité », c’est à dire savoir s’arrêter au signal de l’arbitre, maîtriser son ressenti, le ressort, les distances et les équilibres garants d’un jeu non blessant. - Compétences attendues : Toucher sans se faire toucher avant son adversaire - Connaissances : Stratégie par la vitesse, la précision et la distance - Capacités : Enchaîner attaques et défenses équilibrées - Attitudes : Se concentrer et se maîtriser 	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau 2 - « Rechercher le gain d’un assaut en privilégiant l’enchaînement de techniques offensives et défensives », c’est à dire lire les forces et les faiblesses de l’adversaire afin d’anticiper à la fois une attaque construite et une défense dans la perspective d’une contre attaque. Parvenir à varier les attaques par le développement d’une disponibilité technique spécifique tant en hauteur qu’en latéralité. - « Gérer collectivement un tournoi », c’est à dire tenir et connaître des rôles de joueur, arbitre, secrétaire, accepter de jouer avec tout le monde quel que soit le genre ou le niveau. Moduler son jeu en fonction de l’adversaire afin que l’assaut puisse toujours avoir lieu. - « et observer un camarade pour le conseiller » c’est à dire éduquer l’œil pour de celui-ci repère les indices d’actions positives ou négatives afin de pouvoir en expliquer leur origine et envisager leur transformation. Communiquer intelligemment pour se faire comprendre et entendre. Parallèlement, accepter l’analyse de l’autre et accorder du crédit à ses conseils. - Compétences attendues : Toucher dans le cadre d’un projet tactique - Connaissances : Stratégie par l’enchaînement technique - Capacités : Anticiper des actions d’attaques et de défenses - Attitudes : Analyser son jeu et celui d’autrui 	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau 3 - « Construire des éléments de base d’attaque et de défense afin d’élaborer et de mettre en œuvre un projet tactique » - <u>Connaissances : informations</u> - Terminologie et code moral - Enchaînement variés, contrôle - Hiérarchie des gants et rituel - Gestion énergétique - Principes biomécaniques - <u>Connaissances : procédures</u> - Variété des attaques, des déplacements, des esquives, des enchaînements - Utilise au mieux ses caractéristiques physiques, physiologiques, fait le point - Niveau 4 - « Renforcer et perfectionner le bagage technique afin d’optimiser le projet de gain de l’affrontement » - <u>Connaissances : informations</u> - Observation et élaboration de stratégie - Connaissance des trois formes de jeu, les différences boxes - Gestion énergétiques - Connaissances des risques - <u>Connaissances : procédures</u> - Contrôle l’adversaire, développe des feintes, combine des attaques et des enchaînements, utilise la contre-attaque - S’organise en fonction de l’adversaire, crée des opportunités, reste lucide et gère ses efforts - Arbitre, juge, observe en prévision d’un travail de perfectionnement
--	--	---	--	---

	<p>Situation de référence :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assauts en montante-descendante mixtes avec attaques des poings (direct, crochet, uppercut) et attaques jambes (fouetté, chassé, coup de pied bas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Assauts en montante-descendante mixtes en ajoutant les fouettés doublés, les revers, les sauts et tours, - Bonifications des touches hautes avec attaques basses 	<ul style="list-style-type: none"> - Assauts en montante-descendante mixtes, toutes armes hautes et basses disponibles - Valorisation de l'originalité et de la virtuosité et des enchaînements
<p>3 « profils d'élèves » :</p>		<p>NIVEAU 1</p> <p>1 - « débutant » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Pôle affectif</u> : peur, se sent agressé, fait mine - <u>Pôle attaque</u> : non réglementaire, partielle, non précise - <u>Pôle défense</u> : absente, fuite tourne le dos, non réglementaire - <u>Pôle mobilité</u> : distance à l'adversaire non construite - <u>Pôle équilibre</u> : chute, empêche les réalisations réglementaires - <u>Pôle coordination</u> : « une chose à la fois » - <u>Pôle stratégique</u> : protection personnelle <p>2 - « débrouillé » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Pôle affectif</u> : accepte l'affrontement mais perte sa lucidité devant la difficulté - <u>Pôle attaque</u> : partiellement réglementaire, peu diversifié peu organisé - <u>Pôle défense</u> : partiellement présente, peu efficace - <u>Pôle mobilité</u> : se déplace, mais ajuste mal les distance des attaques basses surtout - <u>Pôle équilibre</u> : permet la réalisation d'une attaque mais pas des enchaînements - <u>Pôle coordination</u> : structure des actions plus visibles - <u>Pôle stratégique</u> : cherche à marquer <p>3 - « confirmé » - :</p>	<p>NIVEAU 2</p> <p>1 - « débutant » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - cf « débrouillé » cycle 1 <p>2 - « débrouillé » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - cf « confirmé » cycle 1 <p>3 - « confirmé » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Pôle affectif</u> : s'engage avec mesure selon l'adversaire - <u>Pôle attaque</u> : plus varié et rapide dans l'exécution avec doublé et saut - <u>Pôle défense</u> : haute et basse réglementaire, garde maintenue - <u>Pôle mobilité</u> : adapté aux déplacement de l'adversaires et aux actions d'attaques entreprises - <u>Pôle équilibre</u> : bon mais insuffisant pour les tours - <u>Pôle coordination</u> : permet les enchaînements et les actions en parallèles - <u>Pôle stratégique</u> : cherche à surprendre par la variété, la vitesse et le feinte 	<p>NIVEAU 3</p> <p>1 - « débutant » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - cf « débrouillé » cycle 2 - <p>2 - « débrouillé » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - cf « confirmé » cycle 2 <p>3 - « confirmé » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Pôle affectif</u> : reste lucide quel que soit la situation - <u>Pôle attaque</u> : diversifié sur cibles variées, rapide et précis avec tour, vertueux - <u>Pôle défense</u> : varié et efficace esquive de la tête - <u>Pôle mobilité</u> : cherche à cadrer son adversaire - <u>Pôle équilibre</u> : permet l'enchaînement de sauts et de tour - <u>Pôle coordination</u> : idem équilibre - <u>Pôle stratégique</u> : contraint son adversaire dans ses actions au profit de la construction de son attaques personnelle

		<ul style="list-style-type: none"> - <u>Pôle affectif</u> : s'engage pour gagner - <u>Pôle attaque</u> : réglementaire, doublé, feinte, peu de cible haute avec attaques basses - <u>Pôle défense</u> : présente et efficace mais baisse de la garde pendant les action de jambes - <u>Pôle mobilité</u> : bonne parfois même excessive - <u>Pôle équilibre</u> : permet l'enchaînement mais pas toujours le maintien de la garde - <u>Pôle coordination</u> : attaques claires, enchaînement possible - <u>Pôle stratégique</u> : cherche à marquer en fonction des réactions de son adversaire 		
--	--	---	--	--

Acquisitions attendues :	Interprétation des difficultés rencontrées par les élèves en terme de ressources (motrices, cognitives, affectives):	<p>NIVEAU 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profil « 1 » : <u>Difficultés affectives :</u> Elève paralyser par l'affrontement lui même et par l'adversaire qu'il a en face de lui. Crainte des coups qu'il pourrait recevoir. Esclave de ses représentations de l'activité - Profil « 2 » : <u>Difficultés affectives et motrices :</u> Elève qui craint de faire mal par la difficulté de réaliser réglementairement. Souvent déséquilibré et peu précis. Cherche à se défendre en vain. - Profil « 3 » : <u>Difficultés motrices :</u> Elève qui manque de disponibilité motrice pour varier les attaques et les cibles 	<p>NIVEAU 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profil « 1 » : Cf profils « 2 » cycle 1 - Profil « 2 » : Cf profils « 3 » cycle 1 - Profil »3 » : <u>Difficultés cognitives :</u> Elève qui lit encore mal ou tardivement les actions de son adversaire, qui anticipe peu ses attaques dans la perspective d'un enchaînement 	<p>NIVEAU 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profil « 1 » : Cf profils « 2 » cycle 2 - Profil « 2 » : Cf profils « 3 » cycle 2 - Profil « 3 » : <u>Difficultés cognitives :</u> Lier des contraintes de réalisation d'attaques vertueuses (anticipation des enchaînements) et de contrôle de l'adversaire (anticipations de ses réactions)

3 situations d'apprentissage :

Objectif : Accepter la touche adverse, quel que soit l'adversaire, concevoir de toucher sans faire mal

But : Ne pas reculer devant l'attaque, ajuster son attaque en précision et réglementation

C.REALISATION : Présentation d'une cible que la partenaire cherche à atteindre avec l'attaque correspondante puis échange des rôles.

CONTENU : Conserver le regard sur l'attaquant, développer sa confiance en lui, accepter le contact, prendre conscience que le contact n'est pas une douleur, ajuster ses propres attaques, prendre conscience que l'on peut toucher sans faire mal

C. REUSSITE : Ne pas reculer, fermer les yeux ou se crispier au moment de la touche adverse, pour l'attaquant, toucher sans faire mal et sans faire bouger la partenaire

(+) : Mobilité de la cible entre 2 touches, cible haute, attaque doublée, vitesse de réalisation accrue

(-) : Réduire la vitesse de présentation des cibles, choix de cibles non sensible (autre que le visage)

2 - Pour les « débrouillés »

Objectif : Gain en équilibre et construction de la distance à la cible en fonction de l'attaque réalisée

But : Réaliser des attaques spécifiques sur des cibles dessinée sur les matelas placés verticalement contre le mur

C.REALISATION : Atelier avec des matelas correspondant au travail d'une attaque ou d'un enchaînement particulier

CONTENU : Placement des appuis correspondants aux attaques, coordination bras jambes, retour en armé, utilisation du doublé

C.REUSSITE : Dans toutes les actions entreprises, le point de départ et égal au point d'arrivé

(+) : Plus grande hauteur et vitesse d'exécution, attaques annoncées au fur et à mesure

(-) : Attaques simple, observateur, correcteur

Objectif : Accepter de toucher et de se faire toucher

But : Réaliser une attaque et une défense alternativement

CONTENU : Réglementation des attaques et des défenses, ressort des attaques, rompre la trajectoire de l'arme pour qu'elle ne parvienne pas à la cible sans repousser l'adversaire

C REALISATION :

Face à face, l'un des joueur réalise une attaque pendant que l'autre se protège

C. REUSSITE :

Toucher sans faire mal et se faire toucher soit en défense soit sur cible sans reculer, fermer les yeux ou rompre l'exercice

(+) Accélérer l'alternance, varier les attaques et les cibles, augmenter la vitesse d'exécution

(-) Donner du temps entre chaque action menée pour le remplacement et la concentration

2- Pour les « débrouillés »

Objectif : Construction d'une attaque précise en ajustant la distance à l'adversaire. Ajuster la défense qui correspond

But : Attaquer une cible préalablement présentée qui sera en même temps protégée par la défense qui correspond

CONTENU : Construction de repères articulaires et musculaires au cours de l'attaque pour toucher la cible voulue, lier une défense à une attaques

C REALISATION :

Face à face, l'un des joueurs présente une cible en la montrant sur lui même puis se place en défense, l'autre prépare l'attaque qui permet le touche effective de cette cible montrée, correction jusqu'à la touche réelle

C.REUSSITE :

Toucher la cible réglementairement sans faire mal, opposer à l'attaque une défense qui protège la cible

(+) Enchaînement et déplacement des cibles, utilisation d'attaquer doublée et sautée

(-) Donner du temps entre chaque attaque pour le choix et le placement avant l'exécution proprement dite, placer un observateur de réalisation

Se référer aux situations de cycle 1 et 2

2- Pour les « débrouillés »

Objectif : Anticiper et enchaîner des actions d'attaques

But : marquer en assaut sachant que le point n'est comptabilisé qu'à la deuxième touche enchaînée.

CONTENU : concevoir l'attaque enchaînée avant de la déclencher, s'organiser sa motricité en conséquence.

C REALISATION :

Assaut avec un arbitre qui valide les points

C.REUSSITE :

Marque réglementairement

(+) Imposer au moins un type d'attaque

(-) Assaut en attaque alternative

		<p>3 - Pour les « confirmés »</p> <p>Objectif : Valorisation des attaques non utilisées.</p> <p>But : Prendre conscience des actions non réalisées pour tenter de penser à les mettre en œuvre et les exercer</p> <p>C.REALISATION : Détermination du profil du joueur via une co-observation en étoile de chaque attaque menée puis marquage de point en assaut seulement sur les actions ordinairement absentes</p> <p>CONTENU : Construction d'une représentation de son propre jeu, observation de celui d'un autre, rééquilibrage de la latéralité naturelle, sollicitation de souplesse articulaire et musculaire</p> <p>C.REUSSITE : Réaliser un assaut avec des tentatives d'action inhabituelles</p> <p>(+): Seuls les points des actions originellement absentes compte, valorisation sur cible difficile avec attaques peu courantes</p> <p>(-): Valorisation des touches avec attaques peu fréquentes supérieures aux ordinaires qui elles continuent de marquer.</p>	<p>3- Pour les « confirmés »</p> <p>Objectif: Lié la motricité au cognitif par l'intermédiaire de par parole. Anticiper, penser avant de réaliser</p> <p>But Annoncer l'attaque envisagée et visualiser l'attaque annoncée de l'adversaire</p> <p>CONTENU : Vocabulaire spécifique, lien décision réalisation</p> <p>C REALISATION</p> <p>Assaut en attaques alternatives</p> <p>C. REUSSITE :</p> <p>Je réalise ce que j'annonce, je choisis met en place une défense en lien avec l'attaque annoncée de l'adversaire</p> <p>(+) J'annonce l'arme choisie et la cible, je double, je saute et je tourne, j'annonce ma défense</p> <p>(-) J'annonce qu'une part de l'attaque (droite, gauche, haut médian et bas,, jambe ou poing...)</p>	<p>3- Pour les « confirmés »</p> <p>Objectif : Construire des enchaînements vertueux encadrant</p> <p>But : Réfléchir seul aux armes possibles qui répondent aux 2 critères et voir comment elles peuvent s'articuler dans un groupe à 3</p> <p>CONTENU : composer selon le projet tactique envisagées, ses ressources propres, et la lecture des atouts de l'adversaire.</p> <p>C.REALISATION :</p> <p>Caractérisation du profil de jeu de l'adversaire sur schéma en étoile, répertoire des attaques possibles et construire un enchaînement qui facilite le cadrage et son maintien. L'apprendre par sa réalisation et le tester sur le partenaire sous l'observation d'un tiers qui juge de l'efficacité et de la virtuosité, et propose des aménagements. Changement de rôle</p> <p>C.REUSSITE :</p> <p>- Identifier le jeu de l'autre par une lecture des actions mener. Créer et réaliser un enchaînement propice au cadrage de l'adversaire. Faire des propositions d'amélioration.</p> <p>(+) Réaliser plusieurs enchaînements envisager des contres attaques face aux enchaînements de l'adversaire</p> <p>(-) Construire à plusieurs les enchaînements, réduire la vitesse d'attaque du partenaire dans le test de son enchaînement le temps de l'appropriation.</p>
--	--	--	--	--

	<p>Évaluation :</p>	<p>1 .Performance Scolaire: Nombre d'attaque tentée additionné nombre d'attaque marquantes</p> <p>2- Compétence motrice : Observations sur : Le ressort La distance La réglementation des attaques La défense Les doublés</p> <p>3- Connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement spécifique - Respect de l'adversaire - Contrôle de soi 	<p>1 .Performance Scolaire: Nombre d'attaque marquante divisé par nombre d'attaque tentée</p> <p>2- Compétence motrice : Observation sur : La diversité des attaques La diversité des cibles Les enchaînements Les sauts Les tours</p> <p>3- Connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbitrage - Co-observation 	<p>1 .Performance Scolaire: Nombre d'enchaînement d'attaques marquant, divisé par nombre d'attaque tentée</p> <p>2- Compétence motrice : Observation sur : La diversité des attaques La diversité des cibles Les enchaînements Les sauts Les tours</p> <p>3- Connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse du jeu adverse - Annonce du projet tactique
--	----------------------------	---	--	---

ASPECT SÉCURITE :

- L'enseignant « peut enseigner toute activité dès lors qu'il s'estime compétent pour le faire en toute sécurité. » (circulaire du 05/10/73)
- Faire retirer lunette et bijou aux élèves
- Anticiper les pertes de contrôle et dérapage liés à une surcharge affective
- Repérer et corriger les actions non réglementaires (en attaque et en défense) qui provoquent des touches blessantes

CONTENU SPÉCIFIQUE :

- LA NOTION DE CIBLE :
- Au niveau de la tête : face frontale (pour le direct haut), faces latérales (pour les crochets, les fouettés et les revers hauts), le menton (pour l'uppercut)
- Au niveau du tronc : ventre (pour le direct médian et le chassé), flancs (pour les crochets, les fouettés et les revers médians)
- Au niveau des jambes : cuisse postérieure (pour les fouettés et les revers bas), tibia (pour le coup de pied bas)
- LES ATTAQUES POINGS :
- Toutes les attaques poings sont portées avec la partie avant et dorsales de la main, poing fermé sur lui-même
- Le direct : le poing part de la garde pour rejoindre la cible de manière rectiligne et horizontale
- Le crochet : le poing part de la garde et décrit une courbe latérale avant de toucher sa cible
- L'uppercut : le poing part de la garde et décrit une courbe descendante puis montante vers sa cible
- LA GARDE :
- Les appuis au sol sont un pied en avant par rapport à l'autre sur une largeur d'environ celle des épaules. Les poings sont placés devant le visage, les coudes hauts, les avant-bras positionnés verticalement
- LES ATTAQUES JAMBES :
- Au cours de toutes exécutions existent les phases d'armé, de touche puis de retour en arme, avant la pose du pied, c'est ce que l'on appelle le ressort
- Le chassé : monté du genou devant à la hauteur de la poitrine, détente de la jambe vers l'adversaire, touche avec la totalité de la semelle, pied à plat, retour genou poitrine avant la pose du pied
- Le fouetté : monté du genou latéralement avec pivot du pied d'appui et de la hanche, détente de la jambe vers la cible, touche avec le dessus du pied, pointe de pied allongée, retour du pied jambe fléchie, genou haut latéralement avant pose du pied.
- Le revers : mouvement circulaire vers le haut, côté inversé de la jambe qui va attaquer, touche avec la semelle du pied, pointe allongée, retour circulaire de la jambe.
- Le coup de pied bas : s'effectue avec la jambe arrière de la garde, tel un balayage, jambe tendue pointe de pied tournée vers l'extérieur, touche avec le creux de la voûte plantaire, retour de la jambe à son point de départ.
- LES DÉFENSES :
- Cible frontale haute : fermeture des avant-bras devant le visage ou esquive de la tête
- Cibles latérales hautes : ouverture latérale de l'avant-bras côté attaque ou esquive de la tête
- Cible centrale médiane : abaissement des avant-bras serrés
- Cibles latérales médianes : abaissement de l'avant-bras du côté de l'attaque
- Cibles cuisses : monté de genou ou chassé
- Cibles jambes : monté de genou ou pivotement du genou sur le côté interne du joueur
- ACTIONS PARTICULIÈRES
- Les doublés : enchaînement de touches avec retour en arme (pour l'utilisation du ressort) mais sans retour à l'appui du membre attaquant
- Les sauts : réalisation du saut, à partir de la position d'armé, avec retour en équilibre dans cette position d'armé
- Les tours : passage de la jambe avant attaquante vers l'arrière afin de lancer la rotation

