

# BOXES PIEDS-POINGS – REPÈRES D'AUTOÉVALUATION & DE PROGRÈS

Je situe mon niveau de départ...et mon niveau d'arrivée en fin d'apprentissage

DEBUT DE PÉRIODE : cocher les compétences de départ **X** FIN DE PÉRIODE : entourer les comportements atteints **O**

Nom..... Prénom.....

STADE	GRADE	COMPÉTENCES ESCOMPTÉES	COMPORTEMENTS ATTENDUS
INITIATION	JAUNE	1/ JE PORTE DES ATTAQUES SIMPLES ET VALIDES AVEC CONTRÔLE DE LA PUISSANCE DES COUPS ET À BONNE DISTANCE  2 / JE PRODUIS DES DÉFENSES SUR DES ATTAQUES DE BASE	<input type="checkbox"/> J'exécute des ATTAQUES DE BASE (TECHNIQUES DE POING) : DIRECT, CROCHET, UPPERCUT - avec CONTRÔLE DE LA PUISSANCE DE FRAPPE <input type="checkbox"/> J'exécute des ATTAQUES DE BASE (TECHNIQUE DE PIED) : DIRECT, CIRCULAIRE - avec CONTRÔLE DE LA PUISSANCE DE FRAPPE <input type="checkbox"/> J'exécute des PROTECTIONS DE BASE sur les ATTAQUES DE BASE : BLOCAGE AVANT, BLOCAGE LATÉRAL, « COUVERTURE » <input type="checkbox"/> J'exécute des ATTAQUES à bonne DISTANCE <input type="checkbox"/> Je suis EQUILIBRÉ dans mes attaques <input type="checkbox"/> Je suis MOBILE pour ne pas être atteint <input type="checkbox"/> <b>J'ACCEPTÉ LA CONFRONTATION EN ASSAUT CONTRÔLÉ</b>
	ORANGE	1/ JE PORTE DES ATTAQUES EN UTILISANT DES DÉPLACEMENTS  2/ JE PRODUIS DES DÉFENSES PUIS DES RIPOSTES SIMPLES	<input type="checkbox"/> J'utilise des GESTES OFFENSIFS PLUS ÉLABORÉS : COUPS DE PIED (LATÉRAUX, CROCHETÉS, EN CROISSANT, ARRIÈRE ET DE BALAYAGE) <input type="checkbox"/> J'utilise des DÉPLACEMENTS VARIÉS POUR ATTAQUER : PAS DE PROGRESSION, PAS DE DÉCALAGE, SURSAUT... <input type="checkbox"/> J'utilise des ENCHAÎNEMENTS DE COUPS POUR ATTAQUER <input type="checkbox"/> J'exécute des DÉROBEMENTS DIVERS : ESQUIVES DE BUSTE, RASSEMBLEMENT, PAS DE RETRAIT, PAS DE CÔTÉ <input type="checkbox"/> <b>Après ma PROPRE DÉFENSE, j'exécute des RIPOSTES SIMPLES</b> <input type="checkbox"/> Je RÉGULE MES EFFORTS pour aller jusqu'au bout de l'assaut <input type="checkbox"/> <b>J'exprime ma VOLONTÉ DE COMBATTRE et RESTE MAÎTRE DE MES ACTIONS</b>
PERFECTIONNEMENT	VERTE	1/ JE PORTE DES ATTAQUES VARIÉES ET CALCULÉES  2/ JE PRODUIS DES ESQUIVES ET DES PAS DE CÔTÉ, PUIS DES RIPOSTES APPROPRIÉES	<input type="checkbox"/> J'utilise des GESTES OFFENSIFS COMPLEXES : COUPS DE PIED RETOURNÉS, CROISÉS, SAUTÉS, CROISÉS-SAUTÉS, RETOURNÉS-SAUTÉS... <input type="checkbox"/> Je porte des ATTAQUES VARIÉES et CALCULÉES (changement d'arme, de cible, de hauteur de frappe, d'axe...) <input type="checkbox"/> <b>Je porte des ATTAQUES par des PAS DE DÉCALAGE (donc pas toujours dans l'axe direct)</b> <input type="checkbox"/> <b>Je ne reste pas EN FACE DE L'ADVERSAIRE LORS DE SON OFFENSIVE (je sors de l'axe direct d'affrontement, je m'échappe de la pression adverse) puis je RIPOSTE</b> <input type="checkbox"/> J'utilise des COMBINAISONS D'ATTAQUE <input type="checkbox"/> J'utilise des DÉFENSES VARIÉES : BLOCAGES, ESQUIVES, DÉVIATIONS <input type="checkbox"/> Je RIPOSTE de manière adaptée
	BLEUE	1/ JE PORTE DES ATTAQUES COMPLEXES EN UTILISANT DES DÉPLACEMENTS ADAPTÉS  2/ J'UTILISE DES COUPS D'ARRÊT PUIS JE RIPOSTE  3/ JE PLACE DES CONTRES PUIS J'ENCHAÎNE	<input type="checkbox"/> Je porte des ATTAQUES ÉLABORÉES et COMPLEXES pour TROUVER DES OUVERTURES <input type="checkbox"/> <b>J'ORGANISE MA DÉFENSE POUR RIPOSTER OU ANTICIPER</b> <input type="checkbox"/> <b>J'utilise des coups de CONTRE (« attaque dans l'attaque adverse ») et je poursuis mon offensive</b> <input type="checkbox"/> <b>J'utilise des ACTIONS DE STOPPAGE (je maintiens l'adversaire à distance et je riposte)</b> <input type="checkbox"/> J'exploite au mieux mes RESSOURCES PERSONNELLES (mes points forts) <input type="checkbox"/> J'utilise les DÉPLACEMENTS ADVERSES pour construire mes OFFENSIVES et CONTRE-OFFENSIVES <input type="checkbox"/> J'effectue une LECTURE DU JEU ADVERSE (points forts et faibles) puis je produis des ACTIONS ADAPTÉES
QUALIFICATION	MARRON	1/ JE CONSTRUIS DES ATTAQUES CALCULÉES ET ADAPTÉES. JE MANŒUVRE L'OPPOSANT ET J'EXPLOITE SES ACTIONS  2/ JE PRODUIS DES DÉPLACEMENTS STRATÉGIQUES  3/ J'ÉLABORE UN PLAN TACTIQUE	<input type="checkbox"/> <b>Je mets en place des MANŒUVRES OFFENSIVES POUR CRÉER DES OUVERTURES (j'utilise des schémas tactiques et des effets divers : « contre information », « contre logique », tromperies, provocation...)</b> <input type="checkbox"/> Je porte des ATTAQUES sur des ANGLES VARIÉS <input type="checkbox"/> <b>J'ORGANISE MON JEU OFFENSIF ET CONTRE-OFFENSIF au regard des ACTIONS ADVERSES et des RÉPONSES ADVERSES (je neutralise les intentions adverses, j'utilise l'initiative adverse...)</b> <input type="checkbox"/> <b>J'UTILISE L'ESPACE RING (je CADRE MON ADVERSAIRE, je cherche à l'immobiliser pour mieux le toucher)</b> <input type="checkbox"/> J'ORGANISE MA BOXE EN FONCTION DU PROFIL ADVERSE (caractères morphologiques, façon de boxer...) <input type="checkbox"/> Je construis un PROJET TACTIQUE (j'élabore des STRATÉGIES ADAPTÉES) <input type="checkbox"/> J'IDENTIFIE LES CAUSES DE MES RÉUSSITES ET DE MES ECHECS