

# BOXE FRANCAISE

## LOGIQUE INTERNE

Activité duelle dont le but est de « **toucher l'adversaire plus qu'il ne me touche** » avec utilisation de formes de frappe codifiées (**devant des poings et les différentes surfaces des pieds**) sur des cibles autorisées.

Ce duel a lieu dans une surface limitée et dans un temps limité sous le **contrôle de l'arbitre et des juges** (gérer la sécurité)

Principe de base : chaque mouvement technique est **éducatif, efficace et esthétique**.

*Formes de frappes codifiées* - les techniques de percussion sont définies par :

- Les armes
- Les cibles
- Les trajectoires
- Les formes

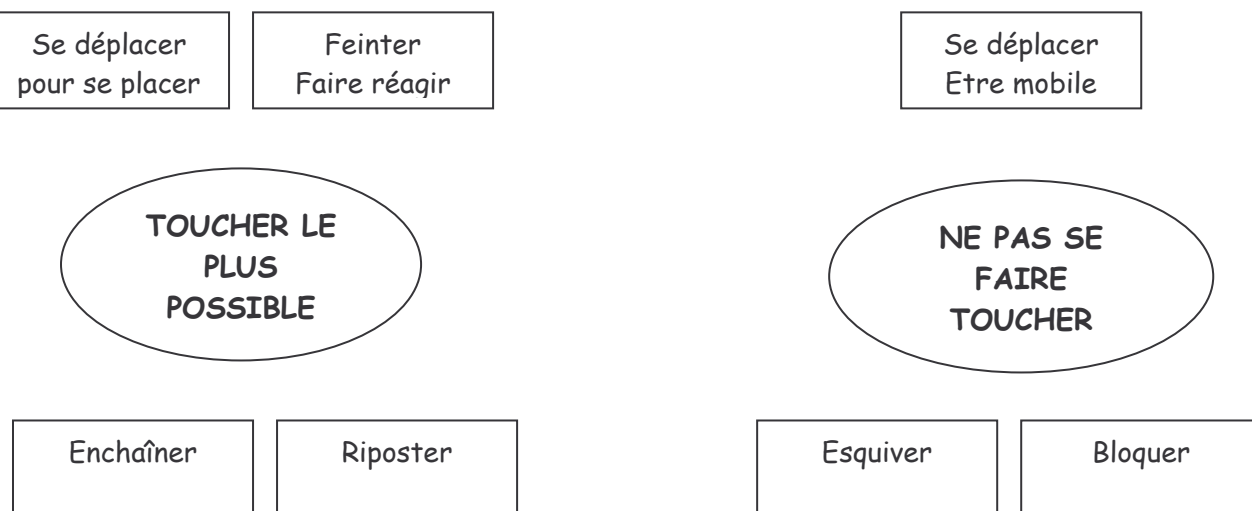
*Ces formes impliquent des percussions portées sur le corps de l'autre*

- excluant toute puissance à l'impact.
- délivrées selon des formes codifiées.
- délivrées sur des parties délimitées du corps de l'adversaire.

*Espace et temps limités en présence d'un arbitre impliquent* : rythme, dosage, adaptation physiologique à l'effort.

## PROBLEME FONDAMENTAL

Assurer simultanément l'attaque du corps de l'autre et la protection de son propre corps  
Toucher dans une situation de combat en maîtrisant la force et la précision



## LES FONDAMENTAUX

Affrontement de 2 adversaires dont les intérêts sont opposés. On dégage les notions de :

1. Incertitude : facteur *prise de risque* - facteur *affectif*

> Etre et rester protégé

> Préserver son intégrité et celle de son adversaire

2. Opportunité : *percevoir* rapidement pour *agir*

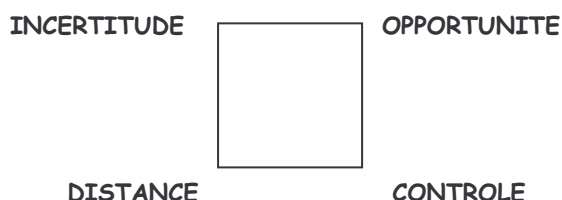
> Être précis

> Varier les trajectoires, l'espace, le rythme

3. Distance : facteur de *placement* (pour attaquer, se protéger, contre-attaquer) et facteur de *déplacement*

> Être à distance, être mobile et rester équilibré

4. Contrôle : respecter l'intégrité physique d'autrui



**COUPS DE PIEDS** - 3 lignes : basse, médiane, haute

Fouetté : frappe circulaire et horizontale. Coup armé - genou vers la cible et fouet de la jambe par rapport à la cuisse.

Chassé : amener le genou contre le corps (coup armé) puis frapper horizontalement avec le talon. Action d'attaque ou repoussante

Revers : mouvement continu jambe tendue. Action griffante sur le foie ou la rate. En fin de mouvement : position armée pour enchaîner un fouetté.

Coup de pied bas : Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière avec le bord interne du pied en extension sur la jambe avant ou arrière de l'adversaire - en dessous de la ligne des genoux - par un mouvement de bascule arrière de l'ensemble solidaire "tronc-cuisse" entraînant le lancer de la jambe de frappe.

On distingue les touches armées (fouetté et chassé) et les touches balancées (revers, coup de pied bas)

## **COUPS DE POINGS**

Directs : jeté rectiligne avec légère rotation du poing au moment de la frappe

Crochets : coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan latéral

Uppercuts : coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan frontal.

## **LA DEFENSE**

- La garde est vitale pour se protéger et permet d'attaquer dans un délai bref

- parades : blocage et chassé (déviation)

- Esquive : sur place, partielle, totale

## **STRATEGIES D'OPPOSITION**

- Attaquer

- Contre-attaquer - risposter

- Enchaîner

- Neutraliser l'attaque et la contre-attaque (défense)

- Feinter

- anticiper

## **PROGRESSION DIDACTIQUE**

1. Entrer par des situations ludiques, en rapport avec le thème de la leçon
2. Situations de coopération : se centrer sur la réalisation technique
3. Opposition à thème : un attaquant / un défenseur en jouant sur les contraintes pour l'un ou l'autre
4. Assaut
  - > Alternance des rôles (att / def) et des situations de duo / duel

## GRILLE DE NIVEAUX

	NIVEAU 1 Je subis	NIVEAU 2 Je réagis	NIVEAU 3 Je contrôle et j'anticipe
<b>Variété des attaques</b>	<p style="text-align: center;"><b>Exclusif</b></p> utilise quasi-exclusivement le direct du droit et le fouetté médian jambe droite dans l'espace proche. Difficultés à se mettre à distance Ligne haute pour les poings et ligne médiane pour les jambes Vision centrale sur la cible à atteindre	<p style="text-align: center;"><b>Stéréotypé</b></p> Parfois «délatéralisée» des poings et des pieds (fouettés). Chassés et CpB progressivement intégrés pour la jambe dominante Début de différenciation entre frappes dans l'espace lointain (jambes) et dans l'espace proche (poings) Ligne haute pour les poings et basse et médiane pour les jambes.	<p style="text-align: center;"><b>Varié</b></p> 2 poings et 2 pieds en fonction des enchaînements et des réactions de l'adversaire «Je reste à distance de frappe». Fait varier cette distance en fonction d'un projet tactique Utilisation des 3 lignes de frappes et enchaîne sur 2 lignes identiques ou différentes
<b>Enchaînements</b>	<p><b>Juxtaposition</b> des actions motrices                      Quelques tentatives d'enchaînement direct - fouetté ou fouetté - direct</p>	<p><b>Enchaîne</b> pied - poing ou poing pied                      1ères feintes pour faire réagir l'adversaire</p>	<p><b>Action - réaction - action</b>                      Provoque l'adversaire : agir après avoir fait réagir»                      Enchaîne poing - pied et pied - poing                      Double touche avec la même frappe sur une même ligne ou même frappe sur 2 lignes différentes</p>
<b>Mobilité</b>	<b>Désordonnée et lente</b>	<b>Stabilisée</b> Boxe sur pointes de pieds.	<b>Rythmée</b> Se déplace et se stabilise pour frapper
<b>Efficacité des touches</b>	<p style="text-align: center;"><b>Non réglementaire</b></p> Frappes non adaptées car problème de distance et de réalisation technique Nombreuses touches simultanées et coups fourrés	<p style="text-align: center;"><b>Appliqué</b></p> Précision accrue des gestes techniques. La mise en place des feintes permet d'ouvrir de nouvelles possibilités	<p style="text-align: center;"><b>Performant</b></p> Précision sur 2 lignes pour les pieds (médiane - basse). nombre de touches efficaces supérieur au nombre de touches bloquées ou «négatives»
<b>Affectif</b>	<p style="text-align: center;"><b>En repli ou explosif</b></p> par crainte de se faire mal. Sort du ring pour éviter une frappe et/ou boxe en réaction avec touches explosives	<p style="text-align: center;"><b>Accepte l'affrontement</b></p> Dimension affective inhibitrice s'estompe. Accepte l'affrontement et meilleur contrôle de soi	<b>Prise de risque</b>
<b>Défense</b>	<p style="text-align: center;"><b>Fuit ou s'oppose en réaction</b></p> Vision centrale sur les poings de l'adversaire	<p style="text-align: center;"><b>Bloque et riposte</b></p> La vision devient périphérique : prise en compte des touches de poings et de pieds Ebauche d'esquive en ligne basse mais le blocage reste prioritaire pour l'élève Cherche à riposter après un blocage : «je ne suis pas touché et je touche»	<p style="text-align: center;"><b>Esquive et riposte</b></p> Vision périphérique qui permet un prélèvement d'indices sur l'adversaire Blocage efficace puis enchaîne sur une riposte Esquive sur fouetté en restant à distance de frappe pour riposter

## ETAPE 1 - Du débutant au débrouillé

**FINALISATION : Passer d'une boxe en «fuite» ou en réaction à une boxe plus construite qui respecte la codification de la BF et l'intégrité de l'adversaire**

COMPETENCES VISEES	CONTENUS
<p>Toucher avec les pieds ou les poings un adversaire dans un temps et un espace limités. Effectuer une riposte simple après une parade</p>	<p>- Utiliser différentes surfaces de frappe pour le pied (pointe, talon, semelle) et toucher gant fermé avec le poing pour atteindre l'adversaire sans lui faire mal - Se déplacer en restant à <u>distance</u> et <u>contrôler</u> ses touches</p>
<p>Toucher en restant équilibré et protégé</p>	<p>Effectuer un pivot de la jambe d'appui dans les coups latéraux pour préserver l'équilibre du corps</p>
<p>Ne pas se faire toucher avec parade ou esquive pour soustraire la cible visée.</p>	<p>- Reconnaître les mouvements de l'adversaire et ses préparations de frappe - Développer la mobilité des jambes, pour tenter d'esquiver, et des bras, pour se protéger vite avec les gants (blocage).</p>
<p>Connaître les ordres de l'arbitre : «en garde, allez, stop» Maîtriser ses craintes et son impulsivité lors de l'assaut</p>	
INDICATEURS DE FIN D'ETAPE	
<p>- Boxe en restant à distance et se déplace pour conserver cette distance - contrôle ses touches. - Utilise les poings (directs) et les pieds (fouettés et parfois chassés) pour attaquer. Enchaîne sur 2 hauteurs avec 2 segments - Défend en bloquant les coups de l'adversaire - Connaît et applique le règlement en tant que tireur - arbitre - juge</p>	

ETAPE 2 - du débrouillé au confirmé

**FINALISATION : Passer d'une boxe stéréotypée à une boxe contrôlée et anticipée en fonction de ses points forts et des points faibles de l'adversaire**

COMPETENCES VISEES	CONTENUS D'ENSEIGNEMENT
<p><b>Améliorer l'organisation par une complexification technique de l'attaque</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Varié</u> les formes d'attaques : armes (direct, crochet, fouetté, chassé, mais aussi uppercut, revers et coups de pied bas).</li> <li>- attaquer avec au minimum 2 touches le plus souvent possible (pied - poing ; poing - poing ; pied - pied).</li> <li>- <u>Enchaîner</u> 2 coups de 2 segments différents : Fouetté - direct</li> </ul>
<p><b>S'organiser pour riposter efficacement</b> « ne pas se faire toucher et toucher »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de rester pour bloquer une attaque médiane ou haute avec les segments supérieurs (bras et gants)</li> <li>- Transformer la fuite en arrière sur une attaque en ligne basse ou médiane par des esquives avec les membres inférieurs en reculant dans l'axe de l'affrontement ou en en sortant.</li> <li>- Attendre une attaque en restant à distance.</li> </ul>
<p><b>Occuper différents rôles de manière autonome</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'investir dans 3 rôles : tireur, arbitre, juge</li> <li>- Fonctionnement autonome dans la SR</li> </ul>
INDICATEURS DE FIN D'ETAPE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boxe d'attente pour riposter : bloquer avec les poings et riposte - esquive avec les jambes et riposte : «je ne suis pas touché et je touche»</li> <li>- Boxe offensive en utilisant ses points forts (mise à distance, mobilité)</li> <li>- S'investit dans les 4 rôles : tireur, arbitre, juge, manager.</li> </ul>	

### ETAPE 3 - du confirmé à l'expert

#### FINALISATION :

COMPETENCES VISEES	CONTENUS
<b>Attaquer de façon variée en augmentant l'incertitude pour l'adversaire</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Combiner toutes les armes sur toutes les cibles autorisées</li><li>- Enchaîner pour déstabiliser et mieux toucher</li><li>- Feinter pour faire réagir (action - réaction - action)</li></ul>
<b>Avoir une organisation défensive permettant de riposter et/ou de contrer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bloquer avec les segments supérieurs (parades protection, bloquée, chassée) une attaque médiane ou haute pour riposter.</li><li>- Esquiver (sur place, partiellement ou totalement) dans et hors de l'axe d'affrontement pour rester à distance et riposter.</li><li>- Décaler ou déborder pour riposter sur plusieurs coups (ou contrer, niveau expert).</li></ul>
<b>Occuper différents rôles de manière autonome</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'investir dans 4 rôles : tireur, arbitre, juge et manager</li><li>- Fonctionnement autonome dans la SR</li></ul>
<b>INDICATEURS DE FIN D'ETAPE</b>	



## TEXTES COLLEGE

### COMPETENCES PROPRES 6<sup>ème</sup>

En classe de sixième, une attention particulière peut être accordée aux sports de combat de préhension

> Pas de BF en 6<sup>ème</sup>

### Compétences et connaissances générales prog. 5<sup>ème</sup> / 4<sup>ème</sup>

- Elaborer en commun des stratégies d'action collective et des procédures d'entraide dans les apprentissages,
- Comprendre et de mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité (connaissance du matériel, des règles collectives et individuelles de sécurité), de savoir demander de l'aide et d'apporter parades et assurances actives,
- Accepter différents rôles et responsabilités au sein d'un groupe (arbitre, entraîneur, juge)

### COMPETENCES PROPRES 5<sup>ème</sup> / 4<sup>ème</sup>

- Varier la forme et les opportunités des attaques directes.
- Enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire (esquives simples) : enchaînement dans la même direction que l'attaque initiale ou dans une direction complémentaire de l'attaque initiale.
- Se préparer au combat : identifier les points forts et les points faibles de l'adversaire, connaître et appliquer les règles essentielles d'arbitrage.
- Se donner un projet tactique et l'expérimenter durant le combat.

#### Commentaires :

La pratique des sports de combat doit permettre à l'élève d'exprimer sa volonté de vaincre un adversaire dans le respect de l'éthique d'affrontement en contrôlant ses actions et ses émotions. Par conséquent, l'enseignant veille à ce que la recherche d'efficacité soit menée de pair avec la maîtrise (motrice, affective) des moyens utilisés.

### COMPETENCES CLASSE DE 3<sup>ème</sup>

Valoriser une éthique qui met l'accent sur le respect des personnes et des lieux. Privilégier la maîtrise de soi par rapport aux comportements impulsifs.

> Education à la citoyenneté

- Acceptation de la confrontation et absence de risques, c'est à dire combattre sans se faire mal et sans faire mal
- Acquisition de connaissances techniques par le développement des compétences spécifiques pour développer les éléments d'une conduite offensive construite et réfléchie.
- L'élève s'initie progressivement aux aspects tactiques qui font la richesse des activités de combat en développant sa connaissance des attaques directes et des actions combinées.

**<20 h :**

Lorsque les élèves effectuent en classe de 3<sup>ème</sup> leur première expérience dans les activités physiques de combat, l'accent doit être mis sur :

- l'acceptation de la confrontation et l'absence de risques dans le sens défini précédemment, c'est à dire combattre sans se faire mal et sans faire mal,
- l'acquisition de connaissances techniques par le développement des compétences spécifiques telles qu'elles ont été définies dans les programmes de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup>. Celles-ci permettent à l'élève de développer, dans un premier temps en situation d'opposition modérée et dans des situations plus intenses au fur et à mesure des progrès accomplis, les éléments d'une conduite offensive construite et réfléchie. L'élève s'initie progressivement aux aspects tactiques qui font la richesse des activités de combat en développant sa connaissance des attaques directes et des actions combinées.

En raison de leur évolution psychologique et des transformations morphologiques qu'ils subissent, les élèves de 3<sup>ème</sup> débutant ce type d'activités peuvent manifester des comportements de nature à freiner leurs apprentissages (réticence accrue aux contacts physiques, peur de tomber accentuée ...). L'enseignant veillera donc à utiliser les procédés pédagogiques les mieux adaptés pour pallier les problèmes affectifs et moteurs, en particulier les activités comme la canne, l'escrime ... dans lesquelles l'affrontement se fait par l'intermédiaire d'un engin.

**Remarque**

S'exprimer dans un « combat sans risque » appelle un commentaire. La notion de combat est centrale et définit la logique de ce groupement d'activités physiques. Cependant, pour éviter à la fois que l'élève ne se fasse mal ou fasse mal en combattant, il est indispensable que les modalités et l'intensité des situations d'affrontement qui lui sont proposées soient déterminées en fonction de ses connaissances techniques et de sa capacité à maîtriser ses réactions émotionnelles. L'éventail des formes d'apprentissage que peut utiliser l'enseignant, allant de la situation d'opposition simple et formelle à l'affrontement libre, permet, quelle que soit la spécialité étudiée, une gradation dans l'engagement physique et, par conséquent, une adaptation au niveau des pratiquants. L'acquisition des compétences visées s'effectue dans le double respect de la sécurité des élèves et de la nature spécifique de ce groupement d'activités.

**>20 h :**

L'enseignement vise essentiellement :

- la maîtrise de connaissances diversifiées grâce auxquelles l'élève adapte ses actions aux comportements et aux réactions de ses adversaires,
- la mise en œuvre et l'adaptation d'un projet tactique élaboré à partir de l'observation et de la connaissance qu'acquiert l'élève de ses possibilités offensives et défensives et de celles de ses adversaires,
- une gestion des ressources que l'élève mobilise en fonction de la nature de l'opposition et de la durée du combat ou de l'assaut.

Les compétences acquises dans la variété et dans l'enchaînement des formes d'attaque permettent à l'élève de construire son offensive et de trouver des solutions au problème que lui pose son adversaire. L'approfondissement des connaissances propres au combat passe pour l'élève par l'identification des points forts et des points faibles de son adversaire et une meilleure définition de son projet d'action.

## TEXTES LYCEES

<b>COMPETENCES VISEES</b>
<b>Composante culturelle</b> CC4 - conduire un affrontement individuel
<b>Composante méthodologique</b> CM1 : S'engager lucidement dans la pratique de l'activité CM2 : Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition CM3 : Mesurer et apprécier les effets de l'activité CM4 : Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif
<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>
<b>Seconde</b> S'initier et acquérir les principes d'affrontement (distance, garde, actions) en préservant son intégrité physique par alternance de duo et duel Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif et physiologique.
<b>Cycle terminal</b> <u>niveau 1</u> : Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel technique et tactique. <u>niveau 2</u> : Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles. Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts.

## CLASSE DE SECONDE

<b>INFORMATIONS</b>	- Terminologie et code moral - Principes de mobilité, distance, garde
<b>TECHNIQUES ET TACTIQUES</b>	- Concilier mobilité et équilibre - Notion de distance : segments tendus à l'impact - Varie les déplacements pour rester à distance - Enchaîne sur 2/3 coups
<b>CONNAISSANCES SUR SOI</b>	- Gère le couple risque - sécurité - Identifie les points forts de l'adversaire et s'y adapte - Maîtrises ses coups - Projet personnel
<b>SAVOIR-FAIRE SOCIAUX</b>	- Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre - Identifie les touches et peut les comptabiliser.

### DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

On distingue actuellement trois formes de compétition en boxe française :

- **Le duo** : c'est une forme de rencontre dans laquelle deux tireurs, n'ayant pas obligatoirement les mêmes caractéristiques (sexe, âge, poids et niveau de compétition), évoluent en coopération dans le but de présenter une prestation technique et esthétique qui utilise la gestuelle de la boxe française.

- **L'assaut** : c'est une forme de rencontre dans laquelle deux tireurs ayant les mêmes caractéristiques s'opposent pour le gain d'un match. Elle se juge à l'aide d'une double notation qui tient compte, d'une part, de la maîtrise technique et du style démontrés par le tireur et, d'autre part, de la précision des touches dont toute puissance est exclue. La modalité de délivrance des coups est la **touche**.

- **Le combat** : c'est la forme de rencontre dans laquelle deux tireurs ayant les mêmes caractéristiques s'opposent pour le gain du match. Elle se juge sur la technique, la précision et l'efficacité des coups. La modalité de délivrance des coups est la **frappe**.

> En EPS : duo et assaut

**Jouer sur l'incertitude.** Partir d'une incertitude très réduite pour progressivement complexifier : où (spatial) ? Quand (temporel) ? Comment (événementiel) ?

## CYCLE TERMINAL NIVEAU 1

<b>INFORMATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Terminologie de la BF et code moral</li><li>- Principes d'attaque : enchaînements, lignes, ...</li><li>- Situations d'attaque : distance, déplacements</li></ul>
<b>TECHNIQUES ET TACTIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Varie les déplacements pour préparer les attaques</li><li>- Varie les attaque en enchaînant sur 2 hauteurs</li><li>- Esquive en maintenant la distance</li><li>- Pare en bloquant</li><li>- Exécute des enchaînements sur 2 distances (pied - poing)</li></ul>
<b>CONNAISSANCES SUR SOI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifie et utilise son point fort</li><li>- Exploite les conditions favorables à l'attaque</li></ul>
<b>SAVOIR-FAIRE SOCIAUX</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre</li><li>- Identifie les touches et peut les comptabiliser</li><li>- Tient une fiche de juge</li></ul>

### DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

À ce stade de l'apprentissage, l'enseignement porte essentiellement sur deux axes : d'une part, un **perfectionnement technique** et, d'autre part, une **lecture de plus en plus fine des situations** rencontrées afin de s'y adapter. Le perfectionnement technique va consister à doter les élèves d'un bagage suffisamment élargi, afin qu'ils puissent développer dans leur boxe une variété d'enchaînements.

Possibilité de travailler sur **2incertitudes** en même temps : quand et où ?

## CYCLE TERMINAL NIVEAU 2

<b>INFORMATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- types de stratégies</li><li>- les trois modalités de la boxe française : duo, assaut, combat</li><li>- les différents types de boxes et de sports de percussion à travers le temps et l'espace</li><li>- gestion énergétique et filières énergétiques</li><li>- Risques et prévention dans les pratiques de combat</li></ul>
<b>TECHNIQUES ET TACTIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Induit le déplacement de l'adversaire pour mieux attaquer ("cadrage")</li><li>- Utilise des feintes dans sa visée stratégique</li><li>- Combine des attaques sur les trois hauteurs</li><li>- Exécute des enchaînements combinant trois distances :<ul style="list-style-type: none"><li>. pied-poing- pied</li><li>. poing-pied- poing</li></ul></li><li>- Utilise la parade chassée pour accélérer la contre</li></ul>
<b>CONNAISSANCES SUR SOI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adapte ses choix techniques en fonction du comportement de son adversaire</li><li>- Gère efficacement le rapport temps/ espace</li><li>- Anticipe et provoque les conditions favorables à l'attaque</li><li>- Conduit l'affrontement pour imposer sa boxe (coups préférentiels)</li><li>- Modifie son statut en fonction de l'évolution de l'affrontement (attaquant, défenseur, contre- attaquant)</li><li>- Conserve sa lucidité en étant dominé(e ) et trouve les moyens de renverser la situation</li><li>- Gère ses efforts et reste maître de ses actions</li></ul>
<b>SAVOIR-FAIRE SOCIAUX</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre</li><li>- Tient une fiche de juge</li><li>- Tire les enseignements d'une série d'assauts pour orienter son travail ou celui d'un(e) autre élève</li></ul>

### DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

A ce stade de l'apprentissage, l'élève devra non seulement avoir un **projet personnel** construit, mais aussi pouvoir provoquer des situations voulues et anticiper les réactions adverses afin de les contrecarrer. Il sera capable, en fonction de son analyse et des différentes morphologies existantes, d'établir des **stratégies** et, en même temps, de les faire évoluer, que le rapport de force lui soit favorable ou non. Pour atteindre ces perspectives, l'élève devra encore affiner son potentiel technico-tactique ; il devra maîtriser des **enchaînements variés**, avec ajustement rapide des distances (poing-pied-poing ou pied-poing-pied), en attaque de face ou avec demi-tour, en situations d'affrontement.

### Combiner les 3 incertitudes