

# Fiche compétences

## UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

### BOXE

#### COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPEES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but</li> <li>2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques</li> <li>3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...)</li> <li>4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)</li> </ol>
Personnelles	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité</li> <li>2. Contrôle de soi : stress, émotions</li> <li>3. Faire preuve d'innovation et de création</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique</li> <li>2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie)</li> <li>3. Connaitre les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé</li> <li>1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude</li> <li>2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale</li> <li>1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales</li> <li>2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques</li> </ol>
Relationnelles et sociales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager</li> <li>2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe</li> <li>2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel</li> <li>3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership</li> <li>1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe</li> <li>2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme</li> <li>3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun</li> </ol>
Méthodologiques	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation</li> <li>2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer)</li> <li>2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes</li> <li>1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions</li> <li>2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe</li> <li>3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe</li> </ol>

A travers l'UE boxe les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

## Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité athlétisme à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Durant les séances proposées, l'étudiant(e) devra au travers des compétences spécifiques suivantes :

- ▶ Savoir s'échauffer
- ▶ Maîtriser ses émotions
- ▶ Développer et adapter sa motricité
- ▶ Savoir se confronter en respectant les règles du combat
- ▶ Être capable de gérer son engagement physique
- ▶ Être capable d'observer et de s'adapter

## PLANIFICATION DU CYCLE

### Trame du cycle / objectif des séances

**01**

La garde et les déplacements

**02**

La distance

**03**

Toucher et ne pas être touché

**04**

Ne pas être touché et toucher

**05**

Toucher ne pas être touché et toucher

**06**

Ne pas être touché toucher et ne pas être touché

**07**

La création d'incertitude

**08**

Évaluation

Théorie et pratique

**09**

Évaluation

Pratique

# L'ÉVALUATION

---

## Précisions générales

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 18 TD.
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

## Précisions spécifiques

### **Protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points**

Les différents paramètres suivants seront appréciés de la façon suivante : non acquis / en voie d'acquisition / acquis / maîtrise

- ▶ La distance (garde +déplacement+segment avant) : 4 points
- ▶ Exécution des moyens offensifs : 3 points
- ▶ Exécution des moyens défensifs : 3 points
- ▶ Création d'incertitude : 3 points

## Situation de référence évaluative

- ▶ 3 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre chaque round avec le même partenaire

## Evaluation théorique

### **L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :**

- ▶ Le règlement officiel
- ▶ Les points de technique et de tactique abordés au cours du semestre que ce soit dans les savoirs faire offensifs que défensifs.

# CONTENU THÉORIQUE

## Logique interne de l'activité

La logique interne de la boxe repose sur le fait de « toucher » plus son adversaire en assurant son intégrité physique avec des touches réglementées dans une enceinte et un temps limités

## Extrait

### **DIRECT DU BRAS AVANT : JAB**

Le jab est l'un des coups les plus fondamentaux et les plus utilisés en boxe. Il est essentiel pour établir la distance, préparer des combinaisons et maintenir la pression sur l'adversaire. L'exécution d'un jab sollicite plusieurs groupes musculaires, et comprendre quels muscles sont impliqués peut aider à optimiser la technique et à améliorer la performance.

Voici les principaux muscles sollicités lors de l'exécution d'un jab :

#### **Muscles des membres supérieurs**

##### **a. Deltoïdes**

- ▶ **Rôle** : Les muscles deltoïdes, situés sur le haut des épaules, sont principalement responsables de l'élévation du bras lors de l'exécution du jab.
- ▶ **Importance** : Ils permettent de lever le bras rapidement et de maintenir la position de garde après le coup.

##### **b. Biceps brachial**

- ▶ **Rôle** : Les biceps, situés à l'avant du bras supérieur, aident à fléchir le coude lorsque le bras est ramené après le jab.
- ▶ **Importance** : Bien que le jab soit principalement un mouvement d'extension, les biceps jouent un rôle dans la récupération du bras.

##### **c. Triceps brachial**

- ▶ **Rôle** : Les triceps, situés à l'arrière du bras supérieur, sont responsables de l'extension du coude lors du jab
- ▶ **Importance** : Ils permettent de propulser le bras vers l'avant pour délivrer le coup.

##### **d. Muscles de l'avant-bras**

- ▶ **Rôle** : Les muscles de l'avant-bras, y compris les fléchisseurs et les extenseurs, sont sollicités pour contrôler la position de la main et du poing pendant le jab.
- ▶ **Importance** : Ils aident à maintenir une bonne position du poing et à assurer la solidité du coup.