

# SEMAINE 47

# SEANCE 1



## THEME :

**TRAVAIL DES COUPS BASIQUES ET EN CONDITION**  
**CHASSES LATERAUX ET UPPERCUTS**

**LIEN TELECHARGEMENT :**  
**KANGOUROU - GANT BLEU - GANT VERT**

TEMPS DE LA SÉANCE DE 45 MIN À 1 H

# PREALABLE



## Commandement de l'arbitre

[Lien youtube](#) : *Premiers commandements de l'arbitre*

## Vocabulaire

**Tireur** : Terme désignant un boxeur en savate boxe française (comme en escrime)

**Remise** : retoucher son adversaire avec exactement la même technique, le même pied, la même hauteur.

**Segment** : membre du corps utilisable par un tireur (poing ou pied, avant ou arrière), nous avons donc 4 segments à notre disposition.

**Uppercut**: Coup de poing circulaire exécuté verticalement dont la cible est touché avec les os métacarpiens ( zone de touche en bleu)

[Lien youtube](#) : *Explications Uppercut*

**Chassé latéral** : coup de pied rectiligne donné avec un mouvement de piston et dont la cible est touché avec le talon. Le tireur effectue ce coup de pied de profil par rapport à son adversaire.

[Lien youtube](#) : *Explications Chassé latéral*

**Position de garde**: position privilégiée du tireur lui permettant soit le déplacement soit la défense soit l'attaque ([voir impérativement la vidéo ci-dessous](#))

[Lien youtube](#) : *Position de garde*

1-2'



# ÉCHAUFFEMENT



***Course sur place avec talon aux fesses et montée de genoux***

[Lien youtube](#) : ***Course***

***Mobilisation des articulations***

[Lien youtube](#) : ***Mobilisation articulations***

**2 x 2'**

**5'**

# THEME DE LA SEANCE

## Travail du Chassé latéral et de l'uppercut

*Sans se déplacer et en travaillant lentement sur cibles*

*Travail de l'uppercut avant puis Uppercut arrière :*

- *Médian → on vise les cotes flottantes avec son poing (métacarpes dirigées vers le haut)*
- *Figure → on vise le menton avec son poing*
- [Lien youtube](#) : **Explications Uppercut**

*Travail du chassé latéral avant puis arrière sur les 3 hauteurs de touche :*

- *Bas → juste au dessus du genou*
- *Médian → on vise l'estomac avec le talon*
- *Figure → on vise le menton avec le talon*
- [Lien youtube](#) : **Explications Chassé latéral**

10'

# EXERCICES



## [Lien youtube](#) : Explications Semaine 47 séance 1

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (**gant droit ou gauche sur le ventre**) à B. B touche la cible avec le chassé latéral correspondant.

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (**paume du gant droit ou gauche vers le sol**) à B. B touche la cible avec l'uppercut correspondant.

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (**uppercut ou chassé latéral**) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.

A et B se déplacent. A touche B avec un chassé latéral médian. B se protège puis remise (**même arme, même cible**).

A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut médian ou fi gure. B se protège puis remise (**même arme, même cible**).

A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut ou un chassé latéral médian. B se protège et remise (**même arme, même cible**).

## Temps de travail :

**2 minutes** environ  
pour chaque exercice

Remise :  
retoucher son  
adversaire avec  
exactement la même  
technique, le même  
pied ou poing et la  
même hauteur

## Consignes :

**A : Attaquant**  
**B : Défenseur**

Toujours prêter  
attention à la  
position de  
garde les deux  
poings se font  
face et restent  
juste au dessus  
du menton

# EXERCICES



Bonus : travail des parades sur direct

Parades bloquées

[Lien youtube](#) : Parades bloquées

Parades chassées

[Lien youtube](#) : parades chassées

Temps de travail :

**2 à 3 minutes** environ  
pour chaque exercice

Consignes :

Toujours prêter  
attention à la  
position de  
garde les deux  
poings se font  
face et restent  
juste au dessus  
du menton