

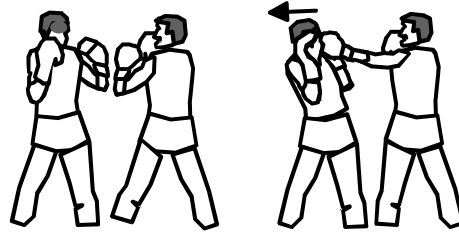
2 démonstrations différentes en Duos avec le partenaire de son choix

Attaque après le signal sonore : « hop »

On inverse les rôles après 30 sec => 1 min de démonstration x 2 démonstrations => 2 minutes en continu

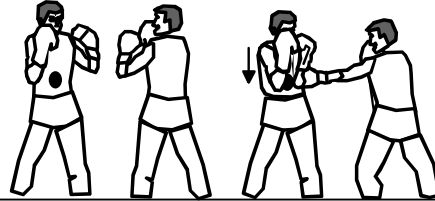
Démonstration n° 1

Ne pas se faire toucher le front en bloquant ou chassant l'attaque



Démonstration n° 2

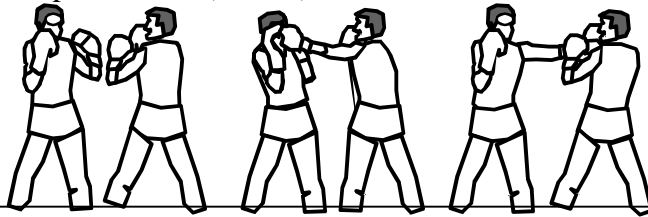
Ne pas se faire toucher le tronc en bloquant ou chassant l'attaque



Démonstration n° 3

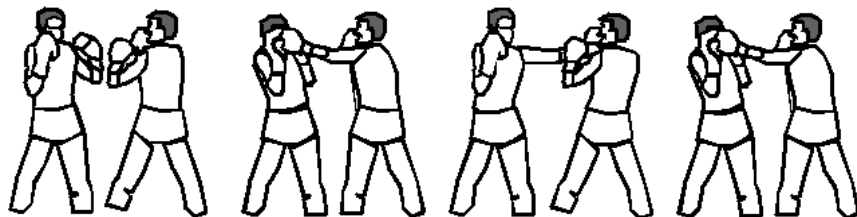
Ne pas se faire toucher sur 1 seul direct (bloquer ou chasser)
puis toucher le front du partenaire (remise)

Démonstration n° 4 Ne pas se faire toucher sur une série de 2 directs du gant avant (bloquer ou chasser)
puis toucher le front du partenaire (remise)



Démonstration n° 5

Ne pas se faire toucher sur une série de 2 directs du gant avant
puis remise (bloquée ou chassée) => remise



Démonstration n° 6 Ne pas se faire toucher sur une série de 2 directs du gant avant + 1 gant arrière
puis remise (bloquée ou chassée) => remise

Critères de notation pour le jury :

1- contrôler sa garde, se protéger

2- Contrôler la précision de ses touches
Toucher sans frapper

3- Contrôler ses déplacements

Coordonner et enchaîner des actions de déplacement – défense - attaque.

Nom du juge :

Ce travail (mettre 6 notes) est noté sur 20

Ta note de juge dépendra de l'ECART de tes 6 notations avec celles du professeur

Tu choisis les 3 démonstrations que tu veux juger (6 boxeurs à juger)

Tu proposes une note sur 20 pour chaque élève

Tu n'est pas obligé de mettre précisément 0, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ou 8 : tu peux mettre des 1,5 3,5 4,5 etc ,, si tu veux

noms des 2 élèves en démonstration : 1

2



	NON, JAMAIS	un peu, parfois	Assez souvent	OUI, souvent	OUI, TOUJOURS
Maintien sa garde, se protège bien	0	2	3	4	5
Contrôle ses touches : touche précis et sans frapper	0	3	4	5	7
Enchaîne bien ses actions : se déplace, attaque, défend	0	3	5	6	8
Ta proposition de note sur 20 :					

	NON, JAMAIS	un peu, parfois	Assez souvent	OUI, souvent	OUI, TOUJOURS
	0	2	3	4	5
	0	3	4	5	7
	0	3	5	6	8

noms des 2 élèves en démonstration : 3

4



	NON, JAMAIS	un peu, parfois	Assez souvent	OUI, souvent	OUI, TOUJOURS
Maintien sa garde, se protège bien	0	2	3	4	5
Contrôle ses touches : touche précis et sans frapper	0	3	4	5	7
Enchaîne bien ses actions : se déplace, attaque, défend	0	3	5	6	8
Ta proposition de note sur 20 :					

	NON, JAMAIS	un peu, parfois	Assez souvent	OUI, souvent	OUI, TOUJOURS
	0	2	3	4	5
	0	3	4	5	7
	0	3	5	6	8

noms des 2 élèves en démonstration : 5

6



	NON, JAMAIS	un peu, parfois	Assez souvent	OUI, souvent	OUI, TOUJOURS
Maintien sa garde, se protège bien	0	2	3	4	5
Contrôle ses touches : touche précis et sans frapper	0	3	4	5	7
Enchaîne bien ses actions : se déplace, attaque, défend	0	3	5	6	8
Ta proposition de note sur 20 :					

	NON, JAMAIS	un peu, parfois	Assez souvent	OUI, souvent	OUI, TOUJOURS
	0	2	3	4	5
	0	3	4	5	7
	0	3	5	6	8

45 secondes au maximum	Epreuve de saut à la corde		
	Secondes, CAP- BEP	Term CAP- BEP, 1ère Bac	Term Bac
1 tour	0	0	
2	1	1	0
4	3	2	1
6	5	3	2
8	7	5	3
11	9	7	5
14	10	9	7
17	11	10	9
20	12	10,5	10
24	13	11	11
28	13	12	12
32	14	13	12,5
37	15	14	13
42	16	15	14
47	17	16	15
54	18	17	16
64	19	18	17
74	20	19	18
86		20	19
98			20