

# CARNET D'ENTRAINEMENT CHAMP APPRENTISSAGE 4

1 exemple en BOXE FRANCAISE pw

	Ressentis en cours ou en fin d'activité							Effets observés sur			
<b>SEQUENCE :</b> L5 BOXE FRANCAISE  Ex : Toucher son adversaire en sortant du couloir d'opposition directe par le décalage	<b>Fatigue générale</b> (épuisement)	<b>Sensations Musculaires</b> (brulure, lourdeur, crampes, fatigue locale)	<b>Ventilation Respiration</b> (constante, saccadée, anarchique)	<b>Equilibre corporel / Repères proprioceptifs aux vues des spécificités de l'APSA</b> (déséquilibre global, techniques gestuelles incomplètes, techniques maîtrisées)	<b>Coordination motrice générale</b> (tonicité, adresse, dissociation segmentaire)	<b>Prises d'informations et décisions</b> (concentration, anticipation, analyse de l'opposition, choix possibles)	<b>Emotions</b> (tensions musculaires, montée de stress, ventilation, concentration..)	<b>Les facteurs physiques</b> (endurance, résistance dans l'activité, les qualités musculaires (force, explosivité, souplesse...))	<b>Les facteurs techniques</b> (exécution gestuelle, précision, vitesse, coordination gestuelle)	<b>Les facteurs technico tactiques</b> (adaptation tactique, gestion rapport de force, gestion du score)	<b>Les facteurs psychologiques</b> (motivation, gestion du stress, concentration, prise de risques, la détermination, acceptation de l'effort, la confiance en soi...)
<b>L'ELEVE</b>	<i>moyenne</i>	<i>Fatigue locale (fessiers, mollets, cuisse)</i>	<i>régulière</i>	<i>Déséquilibre global lors du décalage sur le fouetté</i>	<i>Manque d'adresse sur cible adverse en décalage</i>	<i>Décalage sur fouetté quand l'adv approche</i>	<i>Stress lors des assauts.</i>	<i>Déplacements lents lors du décalage : manque d'explosivité.</i>	<i>Fouetté avec manque de pivot donc pas à distance</i>	<i>Sortie du cod quand l'adversaire avance sur moi</i>	<i>Acceptation de l'effort et de la répétition. Pas de stress en phase de coopération et semi opposition mais stress en opposition</i>



	Interprétation de l'élève du lien ressentis - effets
<b>L'ELEVE</b>	<p><b>Mes interprétations en fonction de mes ressentis :</b>                      ex :</p> <p>Fatigue moyenne car bonne endurance dans l'activité et dans les autres APSA.                      Fatigue locale normale car - fessiers et mollets sollicités dans les déplacements et techniques de jambes – nombreuses répétitions.                      Ventilation régulière car temps de récupération suffisant au cours de l'assaut (gestion de l'effort correcte)                      Déséquilibre général du corps lors du décalage, le pivot du fouetté est inefficace et ne permet pas d'être à distance de l'adversaire qui n'est donc pas touché.                      Anticipation de l'enchaînement de l'adversaire, décalage efficace pour placer la technique du fouetté au bon moment.                      Stress lors des assauts de fin de séance car inefficacité des techniques de jambes sur décalage donc pas de touches positives sur les adversaires.</p>

## Décisions prises par l'élève relative aux niveaux d'intensité et/ou de difficulté motrice et/ou de quantité de travail Paramètres sur lesquels jouer pour la séquence et/ou la séance suivante

**Mon choix d'entraînement pour la séance suivante : ex TRAVAIL SUR LA GESTUELLE DU FOUETTÉ EN DÉCALAGE ET L'ÉQUILIBRE GLOBALE DE LA POSITION (...unipodale avec transfert du poids du corps sur la jambe d'appui)**

Ex :

- Echauffement possible à 2 en miroir : matérialiser un long couloir (15m) de la largeur des épaules, 2 tireurs aux 2 extrémités.  
But : Se placer en armé de fouetté à gauche du couloir puis à droite à chaque fois que son camarade se déplace en garde vers soi. Changer les rôles quand les 2 tireurs se retrouvent.  
Intensité : vitesse lente, décomposition des mouvements  
Quantité de travail : 2 séries de 10 décalages par tireur  
Récupération : au changement de rôle
- Travail de coopération avec un camarade qui présente les mêmes problèmes d'équilibre (...et de proprioception) sur le fouetté en décalage en utilisant le même couloir que pour l'échauffement.  
But : toucher son adversaire en plaçant un pied à l'extérieur du couloir (= décalage).  
Intensité : de vitesse lente à vitesse rapide dans l'exécution du décalage  
Quantité de travail : chaque exercice ci-dessous dure 1min30

### VARIABLES POSSIBLES

- ① Degré d'opposition (coopération ou semi-opposition avec technique de poing (direct) ou de pied (chassé frontal) de l'adversaire,
  - ② Nombre de touches (doubler le fouetté pour travailler le transfert et l'équilibre),
  - ③ Hauteur des touches (bas, médiane, haute pour modifier l'équilibre global),
  - ④ Techniques gestuelles (enchaîner 2 décalages de suite avec 2 hauteurs différentes sur le fouetté pour enchaîner les transferts),
  - ⑤ Incertitude temporelle (Faire attaquer l'adversaire sur 1 technique choisie par celui qui réalise le décalage pour accélérer le déplacement en décalage),
  - ⑥ Incertitude événementielle (Faire attaquer l'adversaire selon ses choix d'armes pour placer le décalage au bon moment),
  - ⑦ Techniques gestuelles (enchaîner décalage avec touche fouetté puis touche de poing puis reprise de distance)
- Assaut contre adversaires différents :  
But : marquer un maximum de points en décalage (bonus de points sur décalage) dans un groupe de 5 tireurs de niveaux homogènes.  
Intensité : vitesse normale à rapide, recherche d'explosivité dans le décalage, effet surprise  
Quantité de travail : 4 assauts de 2x1min avec récupération de 30s et analyse  
Récupération entre assauts : 1min30 à 3 min (récupération avec les rôles de juge et arbitrage)

## Mise en œuvre du projet d'entraînement lors de la séance suivante

(Ce que j'ai véritablement réalisé par rapport au prévu)

## Analyse / remédiation

(Mes indicateurs de progrès dans mon thème d'entraînement / Ce que je pourrais modifier pour progresser encore dans mon thème d'entraînement)