

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Quimper**Boxe Française Quimper****Présentation**

2 crédits ECTS

- Initiation technique de la BF et entraînement physique
- apprentissage de différentes techniques pieds/poings et de leur enchaînement pertinent
- gestion de la 'touche' en contrôle et puissance
- acquisition des postures et des habiletés de défense (bloque, déviation, esquive)
- construction de combinaisons d'attaques et de défenses/contre-attaques
- travail sur les déplacements spécifiques : décalage, débordement, retrait, petits pas dynamiques non croisés
- gestion d'un rapport de force (émotivité, énergie, stratégie...) lors d'assauts dirigés et libres
- Encadrement et gestion de la sécurité lors d'assauts (rôles d'arbitre, de juges).

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S4 S5 S6

Evaluation

assiduité /4

travail réalisé en continu sur le cycle /4

évaluation terminale en situation d'assaut en rapport de force équilibré /12

Horaire : Le mercredi de 18h30 à 20h00 au gymnase universitaire Pôle PJH

S3, S5 : 1er cours : mercredi 1er octobre 2025

S4, S6 : 1er cours : mercredi 28 janvier 2026

Compétences visées

S'impliquer totalement en situation d'assaut (seulement en touches) en appliquant un système d'attaque basé sur l'enchaînement d'actions, mais aussi un système de défense structuré, afin de prendre l'ascendant et la supériorité de touches sur son adversaire. Il s'agira aussi de savoir arbitrer et juger dans le cadre d'un affrontement codifié.