

II.22. Kick Boxing Light



Kick Boxing Light

Défiche 1

Top AS N° 62 Cardio Kick

Composition d'équipe	Collèges, Lycées et LP. Libre (Équipes de 4 mixtes au moins 1F et 1G). Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Un Chronométrateur pour le circuit et un juge par kicteur.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le kicteur pendant le temps de repos avec l'aide éventuelle des vidéos.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 62	Nombre d'élève participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées par équipe. Saisie sur OPUSS

Illustration

- [Atelier 1](#)
- [Atelier 2](#)
- [Atelier 3](#)
- [Atelier 4](#)

La fédération vous propose [une vidéo qui présente l'activité Kick light](#)

Lien : [challenge national UNSS 2019](#)



Dispositif

(4 ateliers en **30''** avec 1' de récupération).

Dans une salle avec un tapis « Dima ».

Déroulement

Atelier 1

Le plus grand nombre de front kick (alterner jambe droite- gauche) sur 1 « Dima » au mur avec trait à la craie sur le niveau médian (hauteur du ventre pour le kickeur).

Atelier 2

Déplacer le « Dima » le plus contre le mur grâce à un enchaînement de front kick médian jambe gauche suivi d'un low kicks jambe droite sur la tranche du tapis (pour les droitiers et inversement pour les gauchers).



Dominante cardio décontextualisée de la pratique scolaire.

Atelier 3

Enchaîner 2 coups de poings (direct) puis un front kick médian (hauteur du ventre pour le kickeur).

Atelier 4

Shadow dans lequel on enchaîne obligatoirement un pied-un poing avec le plus de coups possibles.

Kick Boxing Light

Défiche 2

Top AS N° 63

Aéro Kick

Composition d'équipe	Collèges, Lycées et LP. Libre (Équipes de 4 mixtes au moins 1F et 1G). Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Un Chronométrateur pour le circuit et un juge par kicteur.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le kicteur pendant le temps de repos avec l'aide éventuelle des vidéos.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 63	Nombre d'élève participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées par équipe. Saisie sur OPUSS

Illustration



Dispositif

Enceinte de 6 m x 6 m.

Les prestations peuvent se dérouler sur un ring, un tatami ou sur le sol d'un gymnase (dans ce cas-là, l'enceinte sera délimitée par un marquage au sol).

Règlement

Sont autorisées les déplacements et les techniques de poings et de jambes des activités pugilistiques issues du Kick Boxing et Muaythaï ainsi que tous les pas et déplacements spécifiques de type « fitness » (LIA, HI-LOW etc).

- Les techniques simulant une action défensive sont également autorisées.
- Les kickboxeurs devront être synchronisés entre eux.
- Les différents espaces seront investis (devant / derrière / latéral / dos / face).
- Le tempo est compris entre 135 et 155 BPM.
- La prestation doit durer entre 1'30" et 2' maximum.
- Les passages au sol ne sont pas autorisés sauf pour l'entrée et le final.

L'enchaînement devra être constitué

- Une entrée (1 phrase musicale de 8 temps).
- 5 coups de pieds et/ou poings par bloc musical (1 bloc = 32 temps) y compris coups de genoux et coups de coudes.
- Minimum de 2 techniques simulant une action défensive.

Tenue

Short ou pantalon de sport, tee-shirt ou brassière pour les féminines, baskets ou chaussures de boxe, obligation de porter des bandes ou des mitaines.

Gants de boxe interdits.

Covid 19

Distanciation d'au moins 2 m.

Kick Boxing Light

Défiche 3

Top AS N° 64

Composition d'équipe

Collèges, Lycées et LP.
Libre (Équipes de 4 mixtes au moins 1F et 1G).

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve.
Un Chronométrateur pour le circuit et un juge par kicteur.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le kicteur pendant le temps de repos avec l'aide éventuelle des vidéos.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clé » du Top AS UNSS N° 64

En Interne les équipes de 4 se défient à partir de 3 niveaux de compétence :

- Bronze.
- Argent.
- Or.

Saisie sur OPUSS

Barème Défi Établissement

	Bronze	Argent	Or
Atelier 1	23 à 34	35 à 45	46 et plus
Atelier 2	12 à 17	18 à 23	24 et plus
AT3 Shadow(10 à 13	14 à 19	20 et plus

Dispositif

(3 ateliers en 30'' avec 1' de récupération).
Dans une salle avec un tapis « Dima ».

Barème Défi Excellence

	Bronze	Argent	Or
Atelier 1	28 à 38	39 à 50	50 et +
Atelier 2	15 à 20	21 à 28	29 et +
AT3 Shadow(13à 16	17 à 22	23 et +

La fédération vous propose [une vidéo qui présente l'activité Kick light](#)

Lien : [challenge nationale UNSS 2019](#)



Déroulement

Atelier 1

Le plus grand nombre de « front kick » (alterner jambe droite- gauche) sur 1 « Dima » au mur avec trait à la craie sur le niveau médian (hauteur du ventre pour le kickeur).

Atelier 2

Enchaîner 2 coups de poings (direct) puis un « front kick médian » (hauteur du ventre pour le kickeur).

Atelier 3

« Shadow » dans lequel on enchaîne obligatoirement un pied-un poing avec le plus de coups possibles.