

## Motivation par le jeu

Grâce aux principes de la boxe light-contact qui concourent à diminuer les risques, il est possible d'aménager assez tôt des exercices orientés vers le jeu. Les élèves sont ainsi stimulés par l'enjeu et se frottent dès le départ aux notions de fair-play, victoire ou défaite. Dans le même esprit, l'enseignant privilégiera les formes méthodologiques ludiques plutôt que des drills techniques dont le sens échappe souvent aux enfants. «Varier au lieu de corriger», tel est le leitmotiv de l'enseignant!

Afin d'éviter les frappes dures caractéristiques des entraînements de boxe classiques, il est primordial de perfectionner la technique avec des exercices et des remédiations systématiques dès les premiers échanges. En boxe light-contact, une couverture insuffisante conduira – «au pire» – à perdre le match. C'est pourquoi il est possible de boxer dès les premières leçons. La tension liée au dénouement incertain de l'assaut et la volonté de gagner incitent les jeunes à améliorer leur attitude combative. La tâche de l'enseignant consiste à choisir des formes de jeu qui appuient les élèves dans leur recherche de solutions individuelles.

### *Quelques exemples:*

#### **Haut du corps trop raide**

Au lieu de proposer un exercice technique pour améliorer les mouvements du buste en défense, l'enseignant introduit une variante ludique, en limitant la cible au front par exemple. B enchaîne des directs vers le front de A qui tente de les esquiver par des mouvements du buste, sans utiliser ses bras et en gardant le pied avant à l'intérieur d'un cerceau. Après trois touches, les élèves changent de rôle.

#### **Jeu de jambes trop passif**

Afin de mettre l'accent sur les déplacements, on peut élargir l'éventail des cibles en intégrant les bras (à l'exclusion des gants). De cette façon, les boxeurs ne peuvent se contenter de bloquer les coups adverses avec les poings, mais ils doivent éviter les touches en effectuant des pas de retrait ou des pas glissés latéraux.

#### **Mauvaise couverture du ventre**

Si l'on souhaite améliorer cet élément, l'enseignant décidera au début du match que les coups touchant l'abdomen rapportent trois points.

#### **Coups trop durs**

Au lieu de corriger systématiquement les élèves qui frappent trop fort, l'enseignant proposera des formes de jeu qui valorisent les touches douces au détriment des frappes fréquentes et appuyées. Autre variante possible: dans les jeux avec arbitre, les rôles changent après trois cibles atteintes correctement ou directement en cas de faute (coup trop dur). L'arbitre joue alors contre le gagnant. Les élèves comprennent vite qu'ils doivent respecter les règles s'ils entendent rester en jeu plus longtemps.

➔ *Avec un bon sens de l'observation et de la créativité, l'enseignant peut varier les formes de jeu à l'infini au presque.*