

Leçon

Acquisition de la gestuelle de la boxe (sans gants)

Dans cette leçon, les élèves acquièrent le schéma moteur global de la boxe. Ils sont toujours en mouvement durant les exercices et ils enchaînent les séries afin d'intérioriser les gestes fondamentaux, sans se focaliser sur les notions de «juste» et de «faux».

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Tranche d'âge: 8-20 ans
- Degrés scolaires: primaire à secondaire II
- Niveau de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les mouvements de base de la boxe (jeu de jambes, coups de base, mouvements de défense)
- Expérimenter la sensation du combat frontal avec un adversaire
- Travailler avec différents partenaires et se mesurer avec fair-play

Indications: La plupart des exercices présentés dans cette leçon peuvent servir de matière à des exercices de réaction et de coordination.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Petite introduction théorique Questions: Qui a déjà boxé? Que connaissez-vous de ce sport? Qui connaît la différence entre la boxe professionnelle, olympique et la boxe light-contact? Définir éven. des rituels comme se serrer la main avant et après les exercices. Le respect envers le partenaire/adversaire est la condition pour pouvoir progresser. Introduire les consignes «boxe» et «stop».		Feuille d'info ou tablette/ordinateur avec vidéos
	10' Position et coups Expliquer la position des poings à l'arrêt, puis trotter autour de la salle en mimant des mouvements de boxe, en commençant par des directs. A chaque pas correspond une frappe. Durant 20 secondes, les élèves se concentrent à chaque fois sur un des quatre éléments clés: <ul style="list-style-type: none"> • Position des pieds: Largeur d'épaules, poids sur la plante des pieds, talons légèrement soulevés. • Couverture de la tête: Un des poings touche toujours une tempe. • Couverture du ventre: Coude vertical, le second coude est en contact avec les côtes. • Extension maximale du corps en direction de la frappe: Tendre le bras jusqu'à ce que l'épaule effleure la joue, pivoter les hanches et le tronc, corps vrillé au maximum. Direct: Cible = nez, menton ou front de l'adversaire. Si possible en ligne droite. Crochet: Cible = joue. Coude à hauteur du poing et de l'épaule. Articulation du coude à angle droit. Mouvement circulaire. Exercice préparatoire: partie supérieure du bras sur une ligne, coude à angle droit et rotation à partir du buste uniquement. Uppercut: Cible = partie inférieure du menton. Mouvement vertical. Les coudes restent devant le corps. Tendre les jambes et le dos. Exercice préparatoire: fléchir les jambes et faire le dos rond, puis tendre les deux pour combiner ensuite avec l'uppercut; «tout explose vers le haut», «faire sortir l'adversaire de ses chaussettes».	Si possible avec une musique entraînante qui donne le rythme pour les pas et les frappes. Voir chapitres « Position et coups »	Installation pour la musique
Partie principale	5' Mouvements de défense sur place, sans partenaire Expliquer la position: Différence entre main faible/main forte. Blocage épaules: Abaisser légèrement le menton, buste et talons pivotent jusqu'à ce que l'épaule effleure la joue et que le menton soit protégé. Le second bras et l'épaule sont relâchés. Alternier gauche-droite. Blocage main intérieure: Alternier des directs du droit et du gauche dans l'air, tandis que la main en retrait est ouverte pour protéger le nez et la bouche. Mouvements d'esquive en cercle (les deux poings aux tempes): Esquive latérale (l'épaule opposée va vers l'avant, comme pour le blocage épaules), s'abaisser (dans le plan vertical, juste assez pour passer sous le coup), rouler (le nez dessine un cercle dans l'air).	En cercle, regard dirigé vers le centre	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	15'	<p>Par deux (travail avec partenaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travail des jambes: Se déplacer dans toutes les directions. Le partenaire garde toujours la même distance. • Esquive par abaissement: A adresse un direct à B. Cible = front. B évite le coup en se baissant. • Esquive rotative: A donne une «gifle» ou effectue un crochet latéral, B esquive le coup par un mouvement du buste. Evolution: main forte ou main faible, deux frappes enchaînées. • Esquive latérale: A adresse un direct à B qui l'évite en déplaçant le buste du côté extérieur de la frappe. Evolution: enchaîner deux coups (direct-crochet). 	Placements libres ou sur deux lignes face à face	
	5-10'	<p>Concours «touche-à-tout»</p> <p>Les deux boxeurs essaient de toucher les épaules (attention à ne pas croiser, frapper l'extérieur) et les genoux adverses. Après chaque touche, les boxeurs reculent pour aller toucher une ligne de la salle, puis ils reviennent pour poursuivre le combat. Matches à trois points. Le perdant effectue 20 abdominaux, dix appuis faciaux ou autre gage. Le vainqueur lève les bras jusqu'à ce qu'un nouvel adversaire (autre vainqueur) vienne le défier. Les gagnants et les perdants jouent entre eux.</p>		
Retour au calme	5'	<p>Combats de lézards</p> <p>Deux élèves s'affrontent en appui facial, tête contre tête (laisser une petite distance). Le but est de toucher le plus souvent possible le revers de la main adverse sans se faire toucher soi-même. Les jambes restent tendues tout au long de l'exercice. Changer d'adversaire lorsqu'un des joueurs a dix points.</p> <p>Remarque: Les exercices de gainage donnent l'impression d'avoir accompli un entraînement intensif, ce qui motive particulièrement les jeunes.</p>		