

Leçon

Application des mouvements appris (circuit de condition physique)

Au cours de cette leçon, les élèves mettent en pratique aux différents postes les acquis et se dépensent sans compter. Le circuit permet à chacun de tester ses propres limites. L'organisation prévoit deux élèves par poste, ce qui favorise les interactions et augmente la motivation. Cela permet en outre d'occuper 24 élèves simultanément.

Conditions cadres

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

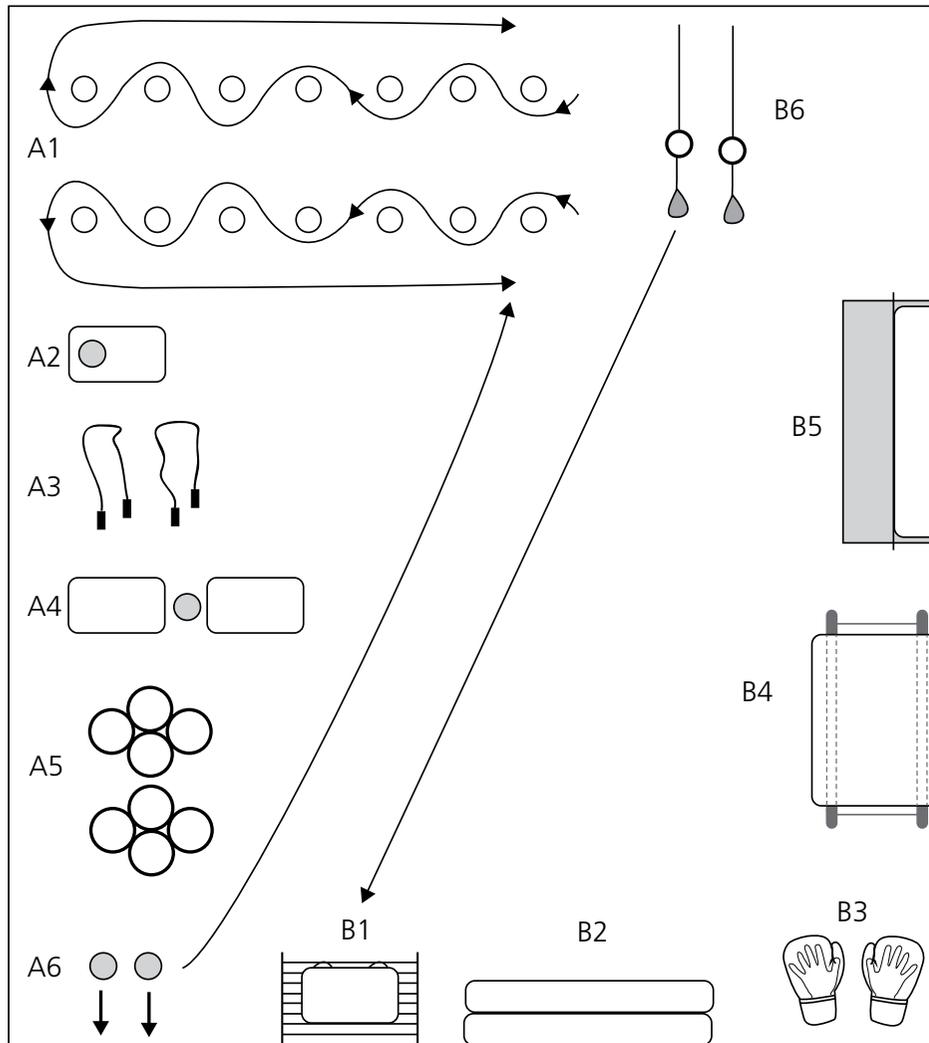
Objectifs d'apprentissage

- Appliquer les mouvements de base (jeu de jambes, frappes, mouvements d'évitement)
- Apprendre à toucher une cible de manière nette
- Se dépenser physiquement en entraînant l'ensemble du corps

Indications: Préparer si possible le matériel avant le cours et le placer le long des parois.

| | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|--|--|---|
| Mise en train | 5' Trotter autour de la salle en mimant des frappes Exercice de coordination pour le blocage main intérieure (prendre conscience pour cela de la fermeture de la main lors des frappes). | Voir leçon « Acquérir la gestuelle de la boxe (sans gants) » | |
| Partie principale | 35' Circuit d'engins double Deux circuits sont proposés: un à effectuer sans gants et l'autre avec. Les duos s'entraînent deux fois au même poste (par exemple 40 s travail – 20 s pause – 40 s travail – 20 s pause – changement de poste). Dès que les six postes ont été effectués, les élèves changent de circuit et se passent les gants. Les élèves installent si possible le parcours de manière autonome, en s'aidant du schéma et des fiches de postes. Il est judicieux d'esquisser un plan en fonction des particularités de la salle et de préparer sur les côtés le matériel qui sera installé par les élèves. | Voir « Circuit de boxe » | <ul style="list-style-type: none"> • Fiches de poste plastifiées • 2-3 copies du schéma du circuit • Chrono ou CD préparé • 12 paires de gants • Barres (ou 2 caissons suédois) • 6 cerceaux • 2 paires d'anneaux • 4 tapis de 7 cm • 2 tapis de saut en hauteur • 2 tapis de 17 cm sur chariot ou un autre tapis de 7 cm • 4 ballons lourds (évent. encore 2 plus légers pour la différenciation) • 12-16 piquets • 2 cordes à sauter |
| Retour au calme | 5' Ranger et se regrouper en cercle. Relâcher la musculature à l'aide d'exercices «à sec» et au ralenti (boxer dans le vide contre un adversaire imaginaire). | | |

Circuit de boxe



Ce circuit peut être complété et varié en fonction des besoins et des envies!

- A1 Slalom entre les piquets. Le perdant effectue dix appuis faciaux. → [Fiche de poste / Vidéo](#)
- A2 Abdominaux: A (assis) lance le medecine-ball à B (debout) en effectuant des flexions du tronc et extensions des bras. → [Fiche de poste](#)
- A3 Sauts à la corde. → [Fiche de poste](#)
- A4 Muscles dorsaux: Sur le ventre, s'échanger le medecine-ball en touchant à chaque fois son propre front avec le ballon. → [Fiche de poste](#)
- A5 Passer d'un cerceau à l'autre en position de boxe. A montre le chemin, B suit. → [Fiche de poste](#)
- A6 En position de boxe, pousser le medecine-ball contre la paroi et le rattraper à hauteur de tête. → [Fiche de poste](#)
- B1 Tapis de 7 cm: Crochets latéraux (se placer à 90° par rapport au tapis). → [Fiche de poste / Vidéo](#)
- B2 Tapis de 17 cm: Directs. → [Fiche de poste / Vidéo](#)
- B3 A présente ses gants ouverts à B et lui donne le nombre de touches à effectuer (bien verrouiller les poignets et régler la résistance: attention au dos!). Option: avec des pattes d'ours. → [Fiche de poste](#)
- B4 Gros tapis sur les barres parallèles: Enchaîner les uppercuts. → [Fiche de poste](#)
- B5 Gros tapis: Combiner des directs en haut/en bas/en haut. Variante: Effectuer des séries de cinq directs. → [Fiche de poste / Vidéo](#)
→ [Vidéo](#)
- B6 Balle de tennis dans un sac: Enchaîner les frappes contre les sacs de manière à ce qu'ils bougent le moins possible. → [Fiche de poste](#)

A télécharger

- [Fiches de poste: Circuit A \(pdf\)](#)
- [Fiches de poste: Circuit B \(pdf\)](#)
- [Fiches de poste: Exercices supplémentaires \(pdf\)](#)