

Leçon

Introduction à la boxe light-contact

Dans cette leçon, les élèves apprennent à toucher leur partenaire de manière douce et contrôlée. Ils renforcent ensemble la confiance mutuelle qui leur permettra de s'affronter sans peur. La leçon se termine par des matchs de semi-contact où le jeu est interrompu après chaque touche, ce qui permet d'abaisser la tension et de favoriser la réflexion sur l'action en cours.

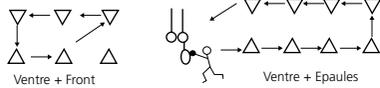
Conditions cadres

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

Objectifs d'apprentissage

- Engager sa force avec mesure et améliorer ainsi la perception des distances
- Accorder sa confiance aux différents partenaires et faire attention aux autres
- Boxer de manière à ce que les deux partenaires aient du plaisir

Indications: Afin de mettre tous les atouts de son côté, il vaut la peine de lire attentivement les [aspects méthodologiques](#).

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Dribbler la balle de tennis Position de garde. La seconde main effleure toujours la tempe, déplacements légers sur la plante des pieds (écartement normal). <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer librement; en avant/en arrière comme sur des rails; latéralement. • Tourner autour de la balle qui est dribblée sur place. 		1 balle de tennis par élève
	5' Concours de dribbles Tous contre tous. Celui dont la balle de tennis touche deux fois le sol ou qui la tient en main effectue dix appuis faciaux. Pas de contact physique, seule la balle peut être touchée. Après deux gages, les élèves enfilent leur gant et s'asseyent face à face sur le sol.		1 balle de tennis par élève
Partie principale	15' Exercices de sensibilisation En quatre à six exercices progressifs, les élèves apprennent à adresser des touches légères à l'adversaire (voir « Exercices de sensibilisation »). Par deux. A touche B au niveau du front et du ventre. B se laisse toucher et annonce si le coup était trop fort (ne pas «jouer au dur»!). A présente ses excuses si la touche était trop appuyée et reprend plus lentement et plus doucement. Inverser les rôles après 40 secondes. Les élèves timides forment un groupe à part au sein duquel les cibles sont les épaules. Lors des changements, ils choisissent un partenaire de leur groupe. Degré 1: Sur place. B garde ses mains derrière le dos. Degré 2: Effectuer deux pas sautillés après chaque touche. Degré 3: Après chaque touche, B tend le bras en direction du front de A en guise de contre. Degré 4: A enchaîne deux frappes à la suite. Degré 5: B se déplace en permanence mais lentement et A essaie de le toucher aussi souvent que possible.	Se placer face à face sur deux lignes. Après chaque exercice, rotation pour changer de partenaire. En cas de nombre impair, un joueur boxe sur une balle de tennis placée dans un sac plastique accroché aux anneaux avec l'objectif de la faire bouger le moins possible. 	1 paire de gants de sparring par élève (ou par équipe de deux si nombre insuffisant)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10' One touch Les deux adversaires essaient de toucher les cibles travaillées dans les exercices de sensibilisation (front et ventre par ex.). Dès qu'une touche est réussie, les deux boxeurs courent toucher la paroi (ou la ligne extérieure du terrain de volleyball) avant de revenir en jeu. En cas d'infraction (touche trop appuyée ou mauvaise cible), le fautif présente ses excuses et son adversaire marque un point. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Avec un gant par boxeur (si le nombre de gants est insuffisant). • Ventre et épaules comme cibles. • Tournoi des ligue, gagnant contre gagnant ou choix libre du partenaire. 	→ Vidéo	1 paire de gants de sparring par élève (ou par équipe de deux si nombre insuffisant)
Retour au calme	5' Renforcement du tronc (dos) à deux «Combat de crabes»: Face à face sur le ventre, les têtes séparées par deux longueurs de main. Les deux élèves essaient de toucher le revers de la main adverse. 1 touche = 1 point. Si la main touche le sol, le point va à l'adversaire. Après 10 points ou 40 secondes, changer de partenaire. Deux ou trois rondes.		
	5' Petit feed-back sur les expériences vécues <ul style="list-style-type: none"> • Les boxeurs ont-ils pu se faire confiance lors des matchs? Pas de coups trop durs? • Ont-ils eu du plaisir? • Appliqueraient-ils ce qu'ils ont appris en dehors de la leçon d'éducation physique? Pourquoi (pas)? 		