

Leçon

Boxe light-contact (variantes ludiques)

Durant cette leçon, les élèves mettent en pratique à travers différents jeux la capacité qu'ils ont acquise de boxer en douceur.

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 et varier la capacité de boxer de manière contrôlée et douce, dans différentes situations de jeu.
- Tout en boxant, se concentrer sur une autre tâche motrice et chercher des solutions pour la mener à bien.
- Endosser la responsabilité pour ses camarades (en tant qu'arbitre) et savoir exprimer ses propres limites.

Indications: Commencer idéalement par la leçon «[Introduction à la boxe light-contact](#)» en guise de préparation.

| | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|---|--|--|
| Mise en train | <p>5' Boxe aérobic L'enseignant face aux élèves boxe en rythme et enchaîne plusieurs frappes et combinaisons que les élèves imitent. Exemples: 16 x directs gauche-droite 16 x crochets gauche-droite 16 x uppercuts gauche-droite 4 x 4 pas de côté → directs g-dr-g → 4 pas vers la droite → directs dr-g-dr 4 x 4 pas glissés vers l'avant → direct droit vers le ventre → direct gauche vers la tête → 4 pas glissés vers l'arrière → 4 petits bonds en avant/ en arrière 4 x esquiver vers la gauche → esquiver vers la droite → enrouler vers la gauche → esquiver vers la droite → esquiver vers la gauche → enrouler vers la droite</p> <p>Variantes Les élèves choisissent et mémorisent une combinaison de trois frappes. Ils courent ensuite à travers la salle au rythme de la musique en effectuant de petits mouvements de bras. L'enseignant stoppe la musique et appelle un joueur qui démontre alors sa combinaison. Les camarades repèrent rapidement le modèle et reproduisent sa combinaison.</p> | En essaim | Installation de musique |
| Partie principale | <p>35' Enfiler les gants et s'asseoir face à face sur une ligne.</p> <p>Sensibilisation (seulement deux degrés, par exemple 2 + 4). Par deux. A touche B au niveau du front et du ventre. B se laisse faire et signale si les coups sont trop appuyés. Degré 2: B effectue deux à trois pas après chaque touche. Degré 4: A enchaîne deux coups de manière fluide, B riposte en direction du front.</p> <p>Zen Par deux. A touche B (front et ventre) le plus souvent possible durant 20 secondes. B reste calme, les yeux fermés et accorde son entière confiance à A. B compte le nombre de touches et signale les touches trop fortes.</p> <p>Zombie Par deux. A tend les bras devant lui à hauteur des yeux et se déplace vers B (il veut le «dévorer»). Les poings sont distants l'un de l'autre d'env. 50 cm. B essaie de toucher A sur les côtés tout en reculant et effectuant des petits pas de remplacement. Changer de rôle après 20 touches.</p> | Voir « Exercices de sensibilisation » → Vidéo | 1 ou 2 gants de boxe (rembourrés aux pouces) par élève |

| | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|--|---------------------------|--|
| Partie principale | <p>Arbitre boxeur Deux élèves boxent l'un contre l'autre. Un troisième endosse le rôle de l'arbitre. Il annonce après chaque touche ou faute «stop» et compte les points. Les boxeurs reprennent le combat lorsque l'arbitre crie «boxe». Inverser les rôles après 60 secondes.</p> <p>DouxDoux Deux boxeurs, un arbitre. Le match est interrompu seulement en cas de faute (touche trop dure, action non autorisée). Le vainqueur est celui qui réussit la touche la plus nette et la plus douce, et non pas celui qui compte le plus de touches. L'arbitre doit obligatoirement désigner un vainqueur (sinon, expérience à l'appui, l'arbitre accorde presque toujours le match nul).</p> <p>Gentlemen Trois boxeurs. Le vainqueur du jeu «DouxDoux» boxe contre deux partenaires en alternance (changement toutes les 15 secondes). Il boxe sans interruption durant 60 à 90 secondes. A la fin des assauts, il décide qui des deux adversaires a boxé de la manière la plus douce et contrôlée et il le désigne comme vainqueur du match.</p> | → Vidéo | |
| Retour au calme | 5' Salade de fruits («tous contre tous») Deux ou trois rondes. Règles de la boxe light-contact. Délimiter un terrain de dimension moyenne. Les élèves boxent les uns contre les autres. Celui qui est touché sort du terrain et se place en position de gainage, en appui sur les coudes. Il reste ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un boxeur sur le «ring». Les touches se font par devant et de côté. Une faute (par exemple touches trop dures, par derrière, sur le visage ou autre cible non autorisée, sortie du terrain avec les deux pieds) élimine directement le boxeur. | | 1 ou 2 gants de boxe (rembourrés aux pouces) par élève |