

12 | 2014

Boxe light-contact

Thème du mois – Sommaire

Boxe	2
Technique	3
Aspects méthodologiques	5
Exercices	
• Jeu de jambes	8
• Mouvements de défense	9
• Exercices de sensibilisation	10
• Forme de jeux	11
Leçons	14
Indications	21
Annexes	

Catégories

- Tranche d'âge: 8-20 ans
- Degrés scolaires: primaire à secondaire II
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Tandis que la boxe fitness à l'école permet d'entraîner la condition physique de manière différente et attractive, la boxe light-contact ouvre, elle, un large champ de compétences.

La boxe fitness connaît un grand succès depuis plusieurs années au point que les salles de fitness et clubs de boxe croulent sous la demande. Les sportifs enthousiastes voient dans cet entraînement très complet un moyen ludique d'améliorer leur condition physique, d'évacuer d'éventuelles tensions ou encore de renforcer leur confiance. Dans la boxe fitness, se mesurer l'un à l'autre est cependant exclu.

Boxe à l'école: un risque?

L'absence de duel représente a priori un avantage à l'école. Mais il ne faut pas éluder la question de l'usage possible que peuvent en faire les participants. Plusieurs écoles refusent de proposer des cours de boxe dans leur programme, car elles redoutent que les techniques apprises puissent être utilisées à mauvais escient dans la cour de récréation. Avec la boxe light-contact, le duel est inscrit dans un cadre pédagogique strict. Les coups durs sont interdits. L'adversaire n'est pas frappé mais touché. La capacité de s'imposer et le respect du partenaire sont indissociables.

Contrôle des émotions

Les expériences recueillies dans l'enseignement de cette discipline permettent de thématiser le comportement de chacun en situation de stress. Le risque de blessures et de dérapages est fortement réduit grâce à une méthodologie bien construite. Les touches trop appuyées peuvent arriver, mais elles sont plutôt la conséquence d'un manque de coordination ou de concentration que d'une volonté de frapper fort. Le fait d'accepter une éventuelle erreur de son adversaire et de ne pas lui «rendre la monnaie de sa pièce» représente un exercice idéal de contrôle des émotions.

Respect des règles

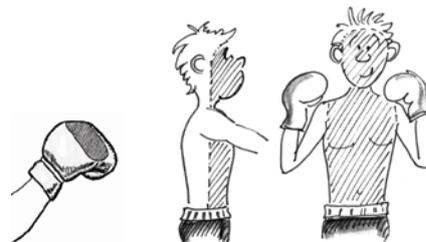
Ce thème du mois s'adresse à tout enseignant qui souhaiterait faire découvrir ce monde sans douleur de la boxe à ses élèves. Investis tour à tour du rôle de joueur et d'arbitre, grands et petits font l'expérience des règles et de leur utilité en faveur d'un combat loyal. Soutenus par des vidéos réalisées par deux étudiants de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich (voir [annexe](#)), les contenus de cette brochure garantissent également un renforcement global du corps et une amélioration de la coordination du couple bras et jambes, nécessaires à une bonne pratique de ce sport.

Boxe

La boxe, sport de combat riche d'une longue tradition, existe en trois variantes: la boxe professionnelle, la boxe olympique et la boxe light-contact. La plupart des personnes pratiquent cependant la boxe fitness, sans visée compétitive, avec l'objectif d'améliorer leur condition physique grâce aux mouvements dynamiques de cette discipline.

Points centraux du règlement de boxe

La boxe consiste à toucher son adversaire au moyen de ses poings et d'éviter de se faire toucher soi-même. Durant l'assaut, les boxeurs n'ont pas le droit de tourner le dos à leur adversaire. Seules sont permises les frappes avec le poing fermé au niveau des articulations des doigts sur la face antérieure de l'adversaire, de la ceinture jusqu'au front (voir dessins ci-contre). Il est interdit de tenir, pousser, lutter, tourner le dos à son adversaire.



Les athlètes boxent sur un ring où se trouve, en plus d'eux, un arbitre. Le match se compose de plusieurs rounds d'une minute (écoliers), de deux ou trois minutes (élite et professionnels). La pause entre les rounds est d'une minute durant laquelle le boxeur peut recevoir des conseils de son entraîneur.

Les trois variantes en compétition

Boxe professionnelle

Selon le niveau, les professionnels boxent durant six à douze rounds. Ils ne portent pas de t-shirt. Les coups particulièrement appuyés ou la mise à terre donnent des points supplémentaires. Les combats peuvent finir prématurément, en cas de K.-O. (knock-out) par exemple.



→ Vidéo

Boxe olympique ou boxe amateur

Les amateurs s'affrontent trois fois trois minutes. Ils portent un t-shirt de couleur rouge ou bleue, en fonction de l'angle du ring attribué. Les jeunes et les femmes sont munis d'un casque. Les frappes dures sont permises; en principe, le combat se termine aux points.



→ Vidéo

Boxe light-contact ou light-contact boxing (abrégiée LC par la suite)

Pour cette forme de boxe, les athlètes portent aussi un casque. Contrairement aux deux premières variantes, les coups durs et agressifs sont interdits et même sanctionnés par des points de retrait, voire une disqualification. De plus, les catégories sont établies en fonction de la taille et non du poids.



→ Vidéo

Source: SwissBoxing

Matériel

Pour la LC, les boxeurs utilisent des gants de boxe (sparring) avec les pouces rembourrés.

Pour l'usage scolaire, les modèles en PVC suffisent (prix entre CHF 50 et 80). Ils sont disponibles dans les magasins spécialisés et en principe dans les magasins de sport. Il est conseillé de commander aussi deux à trois sets de sous-gants (à commander sur Internet ou dans les commerces de matériel de construction pour CHF 0.50/pièce) qui absorbent la sueur et que l'on peut laver après usage. Pour les cours de plus de trois leçons, les élèves ont avantage à se munir de bandages (CHF 8 à 10 le paquet) qui permettent de stabiliser le poignet.

Le prix de l'équipement pour une demi-classe (douze paires de gants) s'élève à CHF 650 environ.

→ www.light-contact.ch (→ Light-Contact Boxing → Sports scolaires ou d'entreprises)

Technique

La technique en boxe light-contact n'est pas une gestuelle figée, mais plutôt un moyen de résoudre la tâche essentielle qui consiste à «toucher sans être touché». Pour enseigner la LC à l'école, les prérequis techniques ne sont donc pas indispensables. Une bonne capacité de l'enseignant à démontrer permet de construire un enseignement plus authentique.

Peu d'enseignants ont bénéficié d'une formation en boxe durant leurs études; il est donc important de décrire brièvement quelques aspects techniques. Les [vidéos](#) et les [fiches de poste](#) apportent un éclairage plus complet. La compétence technique peut par ailleurs s'acquérir en fréquentant quelques cours de boxe (voir «[Indications](#)», p. 21).

Position

La garde, ou posture de combat, représente la position initiale et finale de toute attaque ou action défensive. Elle doit être relâchée. Pour la mettre en place, il est plus simple de commencer par les membres inférieurs et de finir avec le haut du corps.

Position des jambes

L'écart entre les pieds correspond à la largeur des épaules environ. Le poids du corps est réparti équitablement sur les deux plantes de pied. Le talon du pied antérieur se trouve à hauteur des orteils du pied postérieur, les orteils pointent en direction de l'adversaire. Les genoux sont légèrement fléchis.



Position du haut du corps

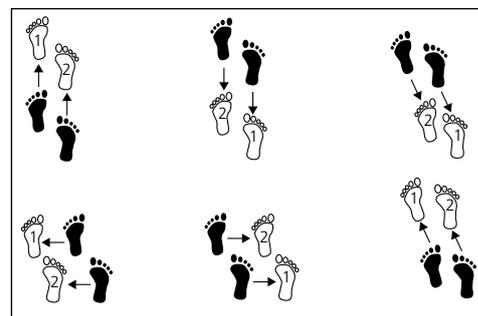
Les deux bras sont fléchis, les avant-bras placés verticalement devant le corps. La main dominante est près de la joue, le poing de la main «faible» se trouve à hauteur des yeux, 10 à 20 cm devant la tête. Le «revers» des poings est orienté vers l'extérieur et forme une ligne droite avec les avant-bras (voir dessin ci-contre). La ceinture scapulaire est légèrement soulevée et ramenée vers l'avant («mettre le sac à dos»). La tête est inclinée vers l'avant et la bouche fermée.



Sources: Stefan Käser, Michael Sommer (photos), Horst Fiedler (dessin)

Déplacements

Le pied postérieur, orienté vers le sens du déplacement, donne l'impulsion, le second pied le devance de 10 à 15 cm. Puis le pied postérieur est ramené à son tour afin de retrouver la position initiale. Le mouvement consiste donc en des petits pas glissés dynamiques, voire de petits rebonds rapides sur le sol.



→ [Vidéo](#)

Coups

Tous les coups visent à atteindre les cibles autorisées (partie antérieure du haut du corps, de la taille au sommet du crâne) avec le poing fermé (métacarpes et phalanges des doigts). Le boxeur doit veiller à sa propre couverture tout en engageant sa force en direction de l'adversaire. Pour cela, le poids est transféré sur la deuxième jambe, buste, hanches et talons pivotent vers l'extérieur jusqu'à ce que le menton soit protégé. L'impulsion vient de la plante des pieds, tandis que les muscles du tronc transmettent la force. Dès que le poing se rapproche de la cible, les doigts se serrent et le poignet se durcit.

Les directs sont des coups longue distance, les crochets s'appliquent au combat rapproché, lors des corps à corps par exemple. Chaque coup vise la tête et le haut du corps. La technique pour les frappes visant la tête se décline en trois coups principaux.

Direct

Ce type de frappe vise le menton, le nez ou le front. La trajectoire est rectiligne et horizontale, le coude du second bras reste fléchi pour protéger le ventre.



→ [Vidéo](#)

Crochet

Le crochet vise la joue de l'adversaire. La trajectoire est circulaire et va de l'extérieur vers l'intérieur, l'avant-bras est amené en position horizontale.



→ [Vidéo](#)

Uppercut

Le coup de poing remontant – plus communément appelé uppercut – vise la partie inférieure du menton adverse. La trajectoire est en forme de spirale. Les coudes restent devant le corps, les jambes et le buste se redressent simultanément pour accompagner le coup.



→ [Vidéo](#)

Source: Stefan Käser, Michael Sommer

A télécharger

→ [Technique en boxe: description détaillée \(pdf\)](#)

Aspects méthodologiques

Les points suivants ont montré leur pertinence dans la pratique. Ils méritent donc une attention particulière.

Mesures générales de sécurité

- **Bon échauffement:** Les articulations des mains et des épaules sont très sollicitées et doivent donc bénéficier d'un échauffement minutieux. Cela peut prendre la forme d'une course en cercle combinée avec des frappes «dans le vide» ou selon l'exercice «[Blocage – Main intérieure](#)» (voir p. 9). Les élèves sont ainsi déjà préparés pour la partie principale au niveau moteur.
- **Retirer les bijoux.**
- **Espace suffisant lors des jeux à deux:** L'attention étant focalisée sur l'adversaire direct, le boxeur a tendance à oublier les autres camarades.

Mesures de sécurité pour la boxe avec gants

- **Entretien des gants:** Les gants de sparring doivent être en bon état et entreposés dans un lieu aéré (dans un filet à ballons par ex.).
- **Gants propres:** Après un contact avec le sol lors des exercices, le boxeur essuie son gant au t-shirt afin de ne pas envoyer de résidus en direction de l'adversaire.
- **Position correcte des poings:** Dès que le poing se dirige vers sa cible, il doit être fermé et l'articulation du poignet bien verrouillée. Le pouce est légèrement fléchi et couvre l'index et le majeur. Préparation: exercice «[Blocage – Main intérieure](#)» (voir p. 9).
- **Engagement de la force:** Sur les six à huit premiers coups frappés sur le sac de boxe, le boxeur n'engage que 50 à 60 % de la force, puis il augmente progressivement l'intensité.

Méthodologie du duel

- **Plaisir, loyauté et respect:** Fair-play et égard vis-à-vis de l'adversaire l'emportent sur la victoire, si l'on veut que chacun ait du plaisir.
- **Règles et rituels:** Lorsque les élèves enfilent leurs gants, ils s'asseyent selon une formation décidée à l'avance. Personne ne boxe, même pas sur des objets, jusqu'à ce que le dernier soit prêt. En cas de non-respect, la sanction doit être claire, par ex. retirer les gants pendant un certain temps. Avant et après chaque exercice, les élèves tapent leurs gants (shake-hands) comme les professionnels. Outre un sentiment d'appartenance (feeling du boxeur), ce geste montre que les partenaires sont prêts et concentrés. Après l'exercice, il équivaut à un remerciement pour la coopération et le bon esprit. Les exercices et les matchs commencent à chaque fois par le signal «boxe» et finissent par l'injonction «stop».



Source: SwissBoxing

- **Exercices de sensibilisation:** Ils posent les jalons d'une leçon de LC sans accroc.

Chaque séance doit commencer par des exercices qui apprennent aux élèves à toucher l'adversaire avec maîtrise et à se laisser toucher sans crainte. Il est recommandé de débiter par l'exercice de l'élève face au boxeur qui le touche de manière douce. Puis les exercices se complexifient peu à peu (voir «[Exercices de sensibilisation](#)», p. 10). Les élèves améliorent leur coordination (surtout la capacité de différenciation et le sens de la distance), la confiance en leur partenaire, et ils atténuent aussi les réflexes de fuite. Les risques liés à une frappe trop dure sont ainsi réduits au minimum.

Le ressenti du partenaire est primordial pour déterminer «quel coup était trop dur». Dès qu'une frappe arrive dans le vide ou qu'elle est trop appuyée, il est indispensable que celui-ci le signale. Les élèves apprennent ainsi à percevoir et à respecter les limites de l'autre. L'enseignant essaie de faire comprendre que rien ne sert de «jouer les durs», mais que donner un feed-back honnête aide le partenaire à s'améliorer. De l'extérieur, l'observateur peut supposer que le coup est trop dur si le visage grimace, la tête se retire en arrière ou si la touche est audible. Malgré ces indications, la limite entre le coup «trop dur» et la touche correcte reste subjective. C'est à l'enseignant de veiller à ce que la frontière ne soit pas dépassée en donnant des retours d'information réguliers.



Source: Franziska Baumann

- **Individualisation:** Etant donné les diverses dispositions des élèves face au risque, il est recommandé de proposer une option qui exclut le front comme cible. Les exercices de sensibilisation peuvent ainsi se dérouler en deux groupes: un groupe boxe sur le front et le ventre, un autre sur les épaules et le ventre. Les changements de partenaires se font à l'intérieur du groupe afin de garder les mêmes cibles. Pour les formes de jeu qui prévoient trois boxeurs par équipe, les élèves sont regroupés en fonction de leur taille ou de leur tempérament. Pour les 10 à 15 dernières minutes de la leçon, l'enseignant laisse le choix entre disputer encore deux ou trois matchs ou boxer contre les tapis (voir «[Se dépenser jusqu'à la fin](#)», p. 7).

- **Changements de rôles / Prise de responsabilité:** Dans la mesure du possible, l'enseignant choisit des formes qui permettent aux élèves d'endosser le rôle de l'arbitre ou du coach. Cela facilite la compréhension et l'acceptation des règles. Ce système fonctionne bien pour les formes de jeu par équipes de trois, avec interruption lors de chaque touche. Après une à deux minutes, les boxeurs effectuent le tournus suivant: l'arbitre défie le vainqueur, le perdant arbitre. Les fréquents changements de rôles améliorent la capacité à se mettre à la place de l'autre. De plus, l'arbitrage est relativement facile par rapport à celui des sports collectifs notamment, car l'arbitre se concentre sur deux personnes seulement. L'interruption après chaque touche contraint l'arbitre à crier souvent «stop» et à relancer le jeu avec l'injonction «boxe». Annoncer «stop» n'est pas si simple pour certains élèves, mais la répétition abaisse en général le seuil d'inhibition des plus timides.

L'enseignant doit insister sur l'importance du rôle de l'arbitre pour la réussite, le plaisir et aussi le bien-être des boxeurs en cours de partie. En effet, seul le respect des règles permet de créer un climat de confiance et de respect mutuel. L'enseignant portera ainsi son attention sur la performance de l'arbitre et lui donnera les feed-backs pertinents.



Source: Franziska Baumann

- **Motivation par le jeu:** Grâce au risque réduit inhérent aux principes de la LC, il est possible d'organiser assez rapidement des exercices orientés vers le jeu. Les élèves sont ainsi motivés par l'enjeu et se frottent dès le départ avec les 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!

- **Se dépenser jusqu'à la fin:** En boxant contre un gros tapis, les élèves épuisent leurs dernières forces et peuvent ainsi décompresser si besoin est. De plus, le fait de savoir qu'ils pourront se défouler à leur guise en fin de leçon les aide à canaliser leur énergie lors des exercices de LC. Par ailleurs, les éventuelles frustrations ou tensions trouvent un exutoire bienvenu dans cette débauche d'énergie finale.
Remarque: Cet exercice, en particulier les enchaînements de dix secondes (sprint) (voir [variante](#) de l'exercice du même nom, p. 13), est aussi parfaitement adapté pour évacuer un excès d'énergie, par exemple d'une classe turbulente, avant une partie de leçon dédiée à la boxe light-contact ou à la technique. Suite à celui-ci, il est important d'effectuer quelques [exercices de sensibilisation](#) (voir p. 10).



Source: Franziska Baumann

A télécharger

→ [Motivation par le jeu](#) (pdf)

Jeu de jambes

Un travail efficient des jambes permet à la fois de se déplacer rapidement dans toutes les directions et de rester suffisamment stable pour pouvoir frapper de manière contrôlée. L'écartement des jambes reste naturel (largeur d'épaules), le pied le plus proche de la direction de déplacement déclenche le mouvement. Le poids du corps se situe sur la plante des pieds, les pas glissent et rebondissent comme un petit ressort.

Miroir

Deux élèves face à face. A se déplace latéralement grâce à de petits pas rapides. B l'imité pour essayer de toujours rester en face de lui.



→ Vidéo

Ombres

A se déplace en position de boxe (garde) avec de petits pas glissés rapides. B essaie de maintenir la même distance par rapport à son modèle.

Variante

- A chaque pas, toucher l'articulation du petit doigt du partenaire à hauteur des yeux.



→ Vidéo

Corrida

A, le taureau, se tient hors d'atteinte de B, le torero. A tend le bras et se déplace vers B pour le toucher au front (avec la paume de la main). Le torero esquive au dernier moment en se déplaçant sur le côté extérieur du bras qui attaque.

Variante

- B essaie, après l'esquive, de placer une banderille sur le taureau (toucher l'épaule avec la paume de la main).

Plus facile

- A attaque avec les deux mains. B choisit de quel côté il esquive.



→ Vidéo

Dribbler avec une balle de tennis

Le dribble avec une balle de tennis en position de garde entraîne trois composantes importantes. Le défi principal reste pour l'élève de toucher la cible mobile tout en veillant aux deux autres points suivants:

- Ramener le poing libre près de la tempe tout en dribblant.
- Après chaque touche, amortir avec la plante des pieds de manière à rester relâché.

Variante

- Se déplacer librement, seulement d'avant en arrière comme sur des rails, latéralement, en tournant autour de la balle qui reste sur place.

Forme jouée

- Tous les élèves dribblent à l'intérieur d'un terrain délimité ($\frac{1}{3}$ de salle par ex.) et essaient de chasser la balle de leurs adversaires (sans contact corporel). Celui qui perd sa balle effectue un gage (dix appuis faciaux par ex.) avant de revenir en jeu. Autre possibilité: ceux qui perdent leur balle «descendent» d'un terrain, ceux qui chassent une balle «montent».



→ Vidéos

Mouvements de défense

Grâce à des exercices ludiques, le jeu défensif est amélioré, de même que les capacités de réaction et/ou de coordination.

Esquive – Rotation

A essaie de toucher le front de B qui esquive par des déplacements du buste. Le nez dessine un cercle dans l'espace. Astuce: s'imaginer dessiner un cercle contre le mur avec un pinceau fixé au nez.

Remarque: Les poings sont placés aux tempes, le boxeur maintient le contact visuel pendant toute la durée de l'exercice.



Blocage – Main intérieure (main ouverte – main fermée)

Les élèves alternent des directs du droit et du gauche dans le vide. Ce faisant, ils ouvrent à chaque fois la main arrière devant la bouche, paume vers l'avant et ferment le poing qui frappe.

Variante

- Par deux, face à face. Simultanément, les élèves frappent un direct du gauche tout en bloquant le poing adverse avec la main droite. Idem avec un direct du droit, etc.



Tape de la main – One Touch

Deux élèves se font face. Au signal, ils essaient d'atteindre l'autre avec le plat de la main. Les cibles sont les épaules (sécurité: frapper seulement par l'extérieur, ne pas croiser) et les genoux.

Après chaque touche, les élèves contournent un cône et reviennent en jeu pour la touche suivante. L'élève touché annonce lui-même la touche. On joue au temps ou aux points (trois par ex.). Le gagnant lève les mains et cherche un nouvel adversaire.

Variantes

- Sous forme de jeu des ligues (le gagnant monte, le perdant descend).
- Sans interruption après la touche. Au signal du moniteur (toutes les 15 secondes), les élèves changent d'adversaire (en se tapant dans la main) et reprennent le combat directement.



Exercices de sensibilisation

Porter des coups sans dureté, ça s'apprend. La méthodologie proposée ici permet de créer un large éventail de jeux autour de la boxe.

Chaque personne a une sensibilité qui lui est propre face à la douleur. Commencer donc chaque assaut par quelques coups-tests afin de trouver le bon dosage.

Au cours des exercices de sensibilisation, les partenaires apprennent à se faire confiance. L'attaquant endosse la responsabilité pour garantir le bien-être de son adversaire. Avec des changements de rôle permanents, les élèves intériorisent les deux positions.

Les paires sont recomposées après chaque exercice par l'enseignant. On entraîne ainsi la faculté d'adaptation. Si les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires, les plus «forts» auront tendance à se défier mutuellement et ils n'apprendront pas à doser leurs attaques en fonction du niveau de leur partenaire.



Série d'exercices:

(changement de rôles après 40-60 secondes)

Degré 1: Debout, toucher de manière contrôlée une cible immobile:

A met les mains dans son dos, B le touche par de petites tapes sur le ventre, les épaules, le front. A essaie de garder les yeux ouverts et donne des indications sur l'intensité des frappes.

→ [Vidéo](#)

Degré 2: La distance est constamment modifiée entre les différentes touches:

Après chaque coup, A fait un pas dans une direction que B doit suivre.

→ [Vidéo](#)

Degré 3: Après la touche suit une riposte:

A tient ses mains à hauteur de la tête et tend le bras vers le front de B dès qu'il sent la touche de son adversaire. A vérifie ainsi que B a bien repris sa position de garde.

→ [Vidéo](#)

Degré 4: Combiner deux assauts de manière fluide:

B essaie d'enchaîner deux attaques qui touchent à chaque fois son adversaire. Après la série d'assauts, A riposte et se déplace de deux ou trois pas.

→ [Vidéo](#)

Degré 5: Plusieurs frappes sur une cible mobile:

A place ses mains en position de base et se déplace lentement mais constamment dans toutes les directions, sans se défendre activement. B essaie d'enchaîner les touches de manière fluide sur la cible. De temps en temps (après huit touches par ex.), A riposte afin de vérifier si B est bien couvert.

→ [Vidéo](#)

Degré 6: Adapter la distance à une cible mobile et rapide:

A est constamment en mouvement et essaie, grâce à des déplacements rapides, d'esquiver les assauts de B.

→ [Vidéo](#)

En fonction du niveau de développement des élèves, il est possible de regrouper plusieurs degrés.

Formes de jeu

Lorsque les élèves sont en mesure de se battre de manière douce, généralement après quatre à cinq exercices de sensibilisation, un large éventail de formes de jeu avec des gants de boxe s'ouvre à eux. Celles-ci développent la confiance, la gestion des émotions, le fair-play, l'acceptation des règles, la résistance au stress, l'adresse et les stratégies d'équipe.

Zen

Deux élèves se font face. A ferme les yeux, reste immobile, les bras le long du corps, et accepte d'être touché. B touche de plus en plus vite le visage et le ventre de A en 20 secondes. A tente de rester relâché. B tend complètement le bras et ramène le poing vers la joue à chaque fois. A compte les touches et retire trois points pour chaque touche trop appuyée. Inverser les rôles.

Variante

- B touche seulement le front.

Plus facile

- A garde les yeux ouverts.

Remarque: Afin de réduire la tension liée à la compétition et renforcer la confiance mutuelle, effectuer un premier tour sans compter les points.

Matériel: 1 ou 2 gants par élève



→ Vidéo

Source: Cougoulic, P. et al. (2003): La boîte éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

Einstein

Deux élèves se font face, à cinq mètres de distance environ. Un troisième élève arbitre et donne le signal de départ en énonçant une addition (par ex.: «16+28»). Les boxeurs débent le combat. Celui qui résout le premier l'addition ou qui réussit la première touche a gagné. Effectuer un tournoi après chaque point.

Variante

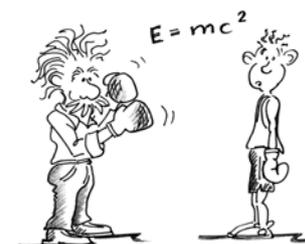
- Sans arbitre: le joueur A propose une addition et se déplace rapidement vers B. S'il réussit la touche avant que B ait résolu le calcul, il récolte un point.
- Soustraction, racines, pourcentages, mots de vocabulaire étrangers, etc.

Plus facile

- Épaules et buste comme cibles.

Remarque: Réduire l'écart avec de bons calculateurs ou des élèves timides.

Matériel: 1 ou 2 gants par élève



Source: Cougoulic, P. et al. (2003): La boîte éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

Stop

Deux élèves boxent l'un contre l'autre, un troisième arbitre. Il annonce distinctement «stop» à chaque touche ou faute, et il compte les points. Les boxeurs reprennent le combat lorsque l'arbitre crie «boxe». Après deux points ou une faute, l'arbitre prend la place du vainqueur (ou du non fautif).

Variante

- Changer après trois points ou une faute.

Plus facile

- Toucher seulement les épaules et le buste.

Matériel: 1 ou 2 gants par élève



→ Vidéo

Source: Cougoulic, P. et al. (2003): La boîte éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

Roi de l'esquive

Deux élèves se font face. A garde ses poings derrière le dos et place le pied antérieur dans un cerceau. B adopte la position de boxe et se déplace librement. Il essaie de toucher le front de A avec des directs (pas d'enchaînements, de combinaisons ni de feintes). A essaie d'esquiver les touches grâce à des mouvements d'évitement. Chaque touche donne un point. Après deux touches, les élèves inversent les rôles. Si B touche trop fort, il perd ses points.

Les élèves remarquent rapidement que le fait de «tourner» autour de l'adversaire avec des changements de direction rapides est une tactique payante.

Variantes

- Feintes autorisées.
- Front et ventre comme cibles. A neutralise la touche avec un contre.

Plus facile

- Sans concours: B frappe lentement afin que A puisse exercer l'esquive.
- Inclinaison du dos vers l'arrière interdite. Mouvements vers le bas et de côté autorisés.

Matériel: 1 ou 2 gants par joueur, 1 cerceau



Gentlemen

Un élève qui maîtrise bien les touches légères boxe contre deux ou trois autres camarades en alternance. Il commence contre le premier adversaire durant 15 secondes, puis passe au second au signal du moniteur, avant de revenir au premier, etc. Après 90 secondes, il désigne le boxeur qui selon lui a effectué les touches les plus douces.

Variante

- Après avoir affronté les deux boxeurs durant 15 secondes, il attribue un point au boxeur «le plus doux». Si un seul a réussi la touche, c'est lui qui récolte le point.

Plus facile

- A garde les bras le long du corps et se laisse toucher le front et le buste.

Plus difficile

- Les autres boxeurs touchent seulement avec la main forte.

Matériel: 1 ou 2 gants par joueur



Source: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

Bataille

Deux équipes s'affrontent. Dès qu'un joueur est touché au front ou au ventre, il quitte le terrain, de même que celui qui commet une faute (frappe trop appuyée, cible non autorisée). L'équipe qui ne compte plus aucun boxeur sur le terrain a perdu.

Variantes

- Quand tous les boxeurs d'une équipe sont éliminés, la manche s'arrête et l'équipe adverse bénéficie d'un point par boxeur non éliminé.
- Trois à quatre équipes s'affrontent simultanément.

Plus facile

- Epaules et buste comme cibles.

Matériel: 1 ou 2 gants par joueur



Source: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

Pick pockets

Deux boxeurs munis d'un seul gant et d'un sautoir accroché à leur ceinture s'affrontent. Tout en boxant (cibles: front et ventre), ils essaient d'attraper le sautoir de leur adversaire.

Variantes

- Les frappes ne visent qu'à empêcher l'adversaire de voler le sautoir. Les points sont attribués pour le gain du sautoir uniquement.
- Touche = 1 point. Vol du sautoir = 3 points. 10 points = victoire.
- Celui qui attrape le sautoir de son adversaire sans se faire toucher est déclaré vainqueur.

Plus facile

- Seulement le ventre comme cible.

Remarque: Les touches trop appuyées donnent automatiquement un point à l'adversaire.

Matériel: 1 paire de gants par duo, 2 sautoirs



→ Vidéo

Source: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

Se dépenser sans compter

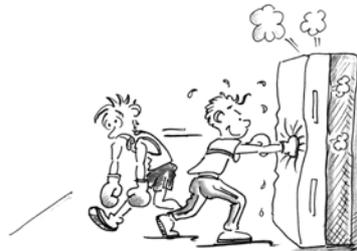
Deux à trois colonnes de quatre à sept boxeurs sont placés face à un gros tapis dressé contre la paroi. Pendant 15 secondes, les premiers de colonne enchaînent les frappes selon une combinaison préétablie. Ils laissent ensuite leur place aux suivants et s'encolonnent.

Variante

- Enchaîner des directs durant dix secondes aussi vite que possible (sprint). Deux à trois séries.

Remarque: Cet exercice, en particulier les enchaînements de dix secondes (sprint), est aussi parfaitement adapté pour évacuer un excès d'énergie, par exemple d'une classe turbulente, avant une partie de leçon dédiée à la boxe light-contact ou à la technique. Suite à celui-ci, il est important d'effectuer quelques [exercices de sensibilisation](#) (voir p. 10).

Matériel: 1 gros tapis



→ Vidéo

Leçons

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 », p. 3-4	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' Par deux (travail avec partenaire) <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' Concours «touche-à-tout» 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.		
Retour au calme	5' Combats de lézards 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. Remarque: Les exercices de gainage donnent l'impression d'avoir accompli un entraînement intensif, ce qui motive particulièrement les jeunes.		

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) », p. 14-15	
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 » en annexe	<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).		

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.

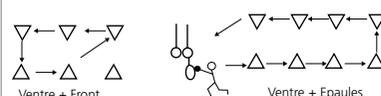
Conditions cadres

- 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](#) (p. 5-7).

	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 », p. 10). 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 ligues, 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)? 			

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](#)» (p. 17-18) en guise de préparation.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>5' Boxe aérobic</p> <p>L'enseignant face aux élèves boxe en rythme et enchaîne plusieurs frappes et combinaisons que les élèves imitent.</p> <p>Exemples:</p> <p>16× directs gauche-droite</p> <p>16× crochets gauche-droite</p> <p>16× uppercuts gauche-droite</p> <p>4× 4 pas de côté → directs g-dr-g → 4 pas vers la droite → directs dr-g-dr</p> <p>4× 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</p> <p>4× 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</p> <p>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'</p> <p>Enfiler les gants et s'asseoir face à face sur une ligne.</p> <p>Sensibilisation (seulement deux degrés, par exemple 2 + 4).</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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>	<p>Voir «Exercices de sensibilisation», p. 10</p> <p>→ Vidéo</p>	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 poignes) par élève

Indications

Bibliographie

- Cougoulic, P., Raynaud, S., Cougoulic, B. (2003): [La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques](#). Paris: Amphora.
- Fiedler, H. (1994): *Boxen für Einsteiger*. Sportverlag, Berlin 1994 (épuisé).
- Käser, S. (2003): [Integrationsmöglichkeiten des boxe éducative in den Schweizer Schulsport](#) (travail de diplôme des MEP diplôme II). Bâle: ISSW.
- Neukom, R. (2000): [Bewegungswissenschaftliche Aspekte des Boxsports](#) (travail de diplôme DTLG I jeunesse, SOV 1999/2000).
- Sutter, M., Käser, S. (2003): [Forces en jeu](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Liens

- www.light-contact.ch – Page de l'association de promotion du LC (LCBA). Vidéos, photos, rapports et liens vers les projets pédagogiques sur la boxe.
- www.jeunesseetsport.ch – Formation de base et formation continue pour les monitrices et les moniteurs, cours et camps pour les enfants et les jeunes

Moyens didactiques

- [Planification de 3 x 7 leçons](#) – Hüppin, F., Jacky, M. (2013): Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing». Zurich: EPFZ.
- [Vidéos d'exercices et de formes de jeu](#) de Fabienne Hüppin et Mario Jacky (voir annexe).

Prêt de gants, leçons de démonstration

- Sur www.light-contact.ch (→ Association → Délégués régionaux) se trouve une liste avec les personnes de contact pour les différentes régions. Ces personnes peuvent renseigner sur les clubs à proximité, prêter un set de gants ou encore proposer des leçons de démonstration (pour les journées sportives par ex.).

- **Formations continues:** En collaboration avec l'ASEP, le LCBA (www.light-contact.ch → Infos pour... → Professeurs) propose des formations d'une journée destinées aux enseignants d'éducation physique, des stages de sept jours pour entraîneurs de light-contact et des cours sur demande de formation interne pour les enseignants (trois à quatre heures).
- **Capacité de démontrer:** Afin de consolider la compétence disciplinaire, il est recommandé de suivre quelques entraînements techniques dans un club de boxe. La plupart des clubs soutiennent volontiers les enseignants dans leur démarche de perfectionnement. Une liste d'adresses est disponible sous www.swissboxing.ch (→ Boxe olympique → Clubs de boxe). Le club devrait disposer d'un entraîneur licencié (= formé).
- **Orientation:** Lorsque l'on souhaite diriger des jeunes vers un club, il faut se renseigner au préalable si le club dispose d'une section pour l'entraînement des jeunes avec des entraîneurs jeunesse diplômés. Une liste de clubs avec une philosophie orientée vers la LC est disponible sous www.light-contact.ch (→ Clubs).

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Stefan Käser Tuor est enseignant d'éducation physique à l'École professionnelle de Bâle et responsable de la formation à SwissBoxing. Il enseigne la boxe à l'école depuis 2002.

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Franziska Baumann, Purpur Mediengestaltung

Photos

Franziska Baumann, Stefan Käser,
Michael Sommer, SwissBoxing

Dessins

Leo Kühne

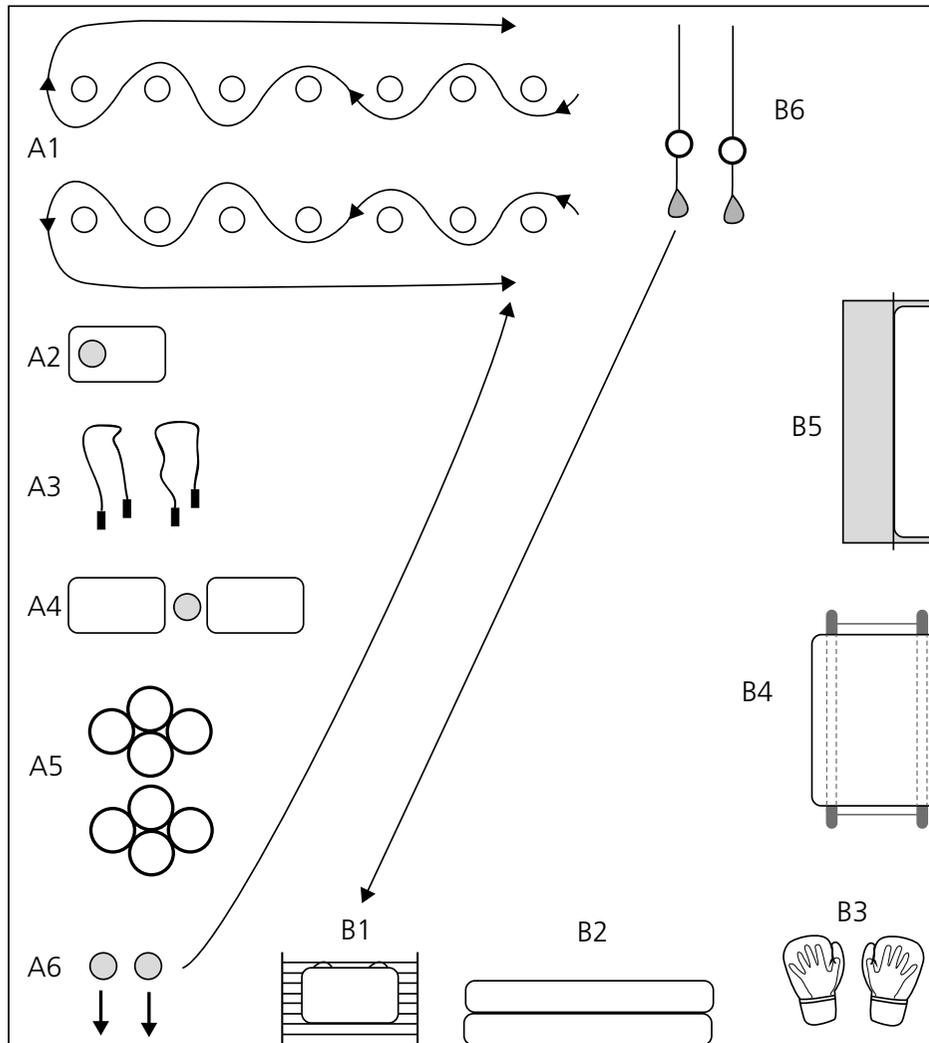
Vidéos

Fabienne Hüppin, Mario Jacky

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM

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 \(pdf\)](#)

Vidéos

Les vidéos suivantes ont été réalisées par deux étudiants de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich. Elles sont un complément au manuel «[Light-Contact Boxing](#)».

Jeux et exercices pour le développement des éléments moteurs clés (techniques) de la boxe

Jeu de jambes

Objectif/focus: Déplacements dynamiques et légers, écartement des pieds à largeur d'épaules, poids sur la plante des pieds (les pieds ne se touchent ni ne se croisent).

→ [Vidéos](#)

Dribble avec une balle de tennis

Objectif/focus: Stabilisation du jeu de jambes (voir ci-dessus), couverture de la tête (seconde main sur les tempes), toucher une cible précise avec rotation du buste.

→ [Vidéos](#)

Circuit de boxe fitness – Frappe sur des tapis mous

Objectif/focus: Acquérir et stabiliser les mouvements de frappe sur une cible. Position correcte des articulations du poing et de la main. Tonus musculaire et transmission des forces.

→ [Vidéos](#)

Boxe light-contact – Structure et formes de jeu

Exercices de sensibilisation

Objectif/focus: Apprendre à frapper doucement. Construction méthodologique.

→ [Vidéos](#)

Jeux de boxe – One touch

Objectif/focus: Forme de jeu simplifiée pour les premiers matchs après les exercices de sensibilisation (voir ci-dessus). Les variantes montrées avec les cibles ventre + épaules (sans la tête) sont idéales aussi pour les élèves moins coordonnés ou moins concentrés, ou si le temps suffit pour deux ou trois exercices de sensibilisation. Les cibles devraient être adaptées pour les exercices de sensibilisation.

→ [Vidéos](#)

Jeux tactiques

Objectif/focus: Ces jeux peuvent être proposés dès que les exercices de sensibilisation (voir ci-dessus) ont été effectués et que la boxe semi-contact (one touch; interruption après chaque touche) est suffisamment maîtrisée. L'élément commun à tous les jeux est le défi lancé aux joueurs de remplir une tâche stratégique simultanément à la tâche principale qui est ici de boxer.

→ [Vidéos](#)

Source: Hüppin, F., Jacky, M. (2013): [Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing»](#). Zurich: EPFZ.