

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](#)». 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](#)».
- **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».
- **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](#)»). 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.

- **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» ci-dessous).

- **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.

- **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), 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](#).

A télécharger

→ [Motivation par le jeu](#)
(pdf)