

Coaching

Ce jeu de cartes à découper est conçu pour les formes d'entraînement «Memory en estafette» et «Match avec deux coachs» du manuel Boxe light-contact (p. 72).

Variante facile: choisis deux cartes (une avec un titre et une avec des conseils) de la même couleur et au contenu similaire.

<p>Accompagner à l'échauffement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apporte ton soutien lors des exercices de sensibilisation • Préviens la/le pugiliste quand le match est sur le point de commencer
<p>Assister</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aide la/le pugiliste à mettre le casque et les gants • Donne-lui sa gourde • Essuie la sueur sur son front • Aide-la/le à se changer
<p>Calmer + Encourager</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calme la/le pugiliste et encourage-la/le avant le match et pendant la pause • Rappelle-lui l'importance d'être fair-play et de toucher en douceur
<p>Conseiller</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regarde le match avec attention • Donne un ou deux conseils pendant la pause
<p>Consolider</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Félicite la/le pugiliste en cas de victoire • Réconforte-la/le en cas de défaite, sans pour autant dénigrer l'adversaire • Relève les actions qui étaient bonnes

Variante difficile: tu trouves à l'autre bout de la salle 20 cartes faces visibles pour chaque groupe. Couvre deux cartes identiques et apporte-les au groupe. Dès que ton groupe a toutes les cartes, commencez à chercher deux cartes (l'une avec un titre, l'autre avec des conseils) aux contenus similaires. La monitrice ou le moniteur a une feuille de solutions.

<p>Accompagner à l'échauffement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apporte ton soutien lors des exercices de sensibilisation • Préviens la/le pugiliste quand le match est sur le point de commencer
<p>Assister</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aide la/le pugiliste à mettre le casque et les gants • Donne-lui sa gourde • Essuie la sueur sur son front • Aide-la/le à se changer
<p>Calmer + Encourager</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calme la/le pugiliste et encourage-la/le avant le match et pendant la pause • Rappelle-lui l'importance d'être fair-play et de toucher en douceur
<p>Conseiller</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regarde le match avec attention • Donne un ou deux conseils pendant la pause
<p>Consolider</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Félicite la/le pugiliste en cas de victoire • Réconforte-la/le en cas de défaite, sans pour autant dénigrer l'adversaire • Relève les actions qui étaient bonnes

Accompagner à l'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> • Apporte ton soutien lors des exercices de sensibilisation • Préviens la/le pugiliste quand le match est sur le point de commencer
Assister	<ul style="list-style-type: none"> • Aide la/le pugiliste à mettre le casque et les gants • Donne-lui sa gourde • Essuie la sueur sur son front • Aide-la/le à se changer
Calmer + Encourager	<ul style="list-style-type: none"> • Calme la/le pugiliste et encourage-la/le avant le match et pendant la pause • Rappelle-lui l'importance d'être fair-play et de toucher en douceur
Conseiller	<ul style="list-style-type: none"> • Regarde le match avec attention • Donne un ou deux conseils pendant la pause
Consolider	<ul style="list-style-type: none"> • Félicite la/le pugiliste en cas de victoire • Réconforte-la/le en cas de défaite, sans pour autant dénigrer l'adversaire • Relève les actions qui étaient bonnes

Feuille de solutions

<p>Accompagner à l'échauffement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apporte ton soutien lors des exercices de sensibilisation • Préviens la/le pugiliste quand le match est sur le point de commencer
<p>Assister</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aide la/le pugiliste à mettre le casque et les gants • Donne-lui sa gourde • Essuie la sueur sur son front • Aide-la/le à se changer
<p>Calmer + Encourager</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calme la/le pugiliste et encourage-la/le avant le match et pendant la pause • Rappelle-lui l'importance d'être fair-play et de toucher en douceur
<p>Conseiller</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regarde le match avec attention • Donne un ou deux conseils pendant la pause
<p>Consolider</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Félicite la/le pugiliste en cas de victoire • Réconforte-la/le en cas de défaite, sans pour autant dénigrer l'adversaire • Relève les actions qui étaient bonnes