

# Boxe light-contact: 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.	→ <a href="#">Vidéos</a>
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.	→ <a href="#">Vidéos</a>
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.	→ <a href="#">Vidéos</a>
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.	→ <a href="#">Vidéos</a>
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.	→ <a href="#">Vidéos</a>
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. En fonction du niveau de développement des élèves, il est possible de regrouper plusieurs degrés.	→ <a href="#">Vidéos</a>

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**