

Thème du mois 12/2014: Boxe light-contact

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, 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.

Thème du mois

- [Boxe light-contact](#) (pdf)

Vidéos

- [Exercices et formes de jeu](#) (Fabienne Hüppin & Mario Jacky, EPF Zurich)

Article

- [Règlement et variantes](#)

Moyens didactiques

- [Matériel](#)
- [Technique](#)
- [Aspects méthodologiques](#)

Exercices

- [Jeu de jambes](#)
- [Mouvements de défense](#)
- [Exercices de sensibilisation](#)
- [Formes de jeu](#)

Leçons

- [Acquisition de la gestuelle de la boxe \(sans gants\)](#) (pdf)
- [Application des mouvements appris \(circuit de condition physique\)](#) (pdf)
- [Introduction à la boxe light-contact](#) (pdf)
- [Boxe light-contact \(variantes ludiques\)](#) (pdf)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO