

Boxe light-contact: Échauffement partagé

Les pugilistes s'échauffent seuls en toute sécurité. Ils regardent quels groupes musculaires doivent encore être échauffés et recherchent des solutions en ce sens au travers de formes d'organisation variées.



Les pugilistes se mettent en cercle. Toutes les 30 secondes, un signal retentit pour indiquer le passage de témoin: chacune et chacun montre à son tour un exercice d'échauffement que les autres reproduisent. Contrôle qu'ils n'oublient pas un aspect important – complète ou demande au groupe d'effectuer un exercice en ce sens.

Variantes

- Appeler le «suivant» si quelqu'un n'a pas d'idée d'exercice qui lui vient.
- Tirer une carte illustrant un mouvement et le présenter aux autres.
- Tirer une carte désignant un muscle ou un groupe musculaire et chercher un exercice qui le fasse travailler.
- Courir en rond dans la salle en file indienne; toutes les 30 secondes, changer de meneur.
- Courir en serpent: tous les participants se mettent par groupes de trois ou de quatre et courent en colonne à travers la salle; la personne en tête montre l'exercice, les autres l'imitent; passer de la tête à la queue de la colonne après 30 secondes.

Matériel: Chronomètre, [jeu de cartes avec consignes](#) (pdf)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO