

# Boxe light-contact: Toucher de manière douce et contrôlée

Dans cette leçon, les élèves apprennent à toucher leur partenaire de manière douce et contrôlée. Ils renforcent ensemble la confiance mutuelle qui leur permettra de s'affronter sans peur. La leçon se termine par des matchs de semi-contact où le jeu est interrompu après chaque touche, ce qui permet d'abaisser la tension et de favoriser la réflexion sur l'action en cours.



Source: Franziska Baumann

## Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Tranche d'âge: 8-20 ans
- Degrés scolaires: primaire à secondaire II
- Niveaux de progression: débutants et avancés

## Objectifs d'apprentissage

- Engager sa force avec mesure et améliorer ainsi la perception des distances
- Accorder sa confiance aux différents partenaires et faire attention aux autres
- Boxer de manière à ce que les deux partenaires aient du plaisir

[Leçon: Introduction à la boxe light-contact](#) (pdf)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**