

Boxe light-contact: Vidéos – Exercices et formes de jeu

Les vidéos suivantes ont été réalisées par deux étudiants de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich. Elles sont un complément au manuel «[Light-Contact Boxing](#)» (pdf).

Jeux et exercices pour le développement des éléments moteurs clés		
Jeu de jambes	Déplacements dynamiques et légers, écartement des pieds à largeur d'épaules, poids sur la plante des pieds (les pieds ne se touchent ni ne se croisent).	→ Vidéos
Dribble avec une balle de tennis	Stabilisation du jeu de jambes (voir ci-dessus), couverture de la tête (seconde main sur les tempes), toucher une cible précise avec rotation du buste.	→ Vidéos
Circuit de boxe fitness	Acquérir et stabiliser les mouvements de frappe sur une cible. Position correcte des articulations du poing et de la main. Tonus musculaire et transmission des forces.	→ Vidéos
Structure et formes de jeu		
Exercices de sensibilisation	Apprendre à frapper doucement. Construction méthodologique.	→ Vidéos
Jeux de boxe – One touch	Forme de jeu simplifiée pour les premiers matchs après les exercices de sensibilisation (voir ci-dessus). Les variantes montrées avec les cibles ventre + épaules (sans la tête) sont idéales aussi pour les élèves moins coordonnés ou moins concentrés, ou si le temps suffit pour deux ou trois exercices de sensibilisation. Les cibles devraient être adaptées pour les exercices de sensibilisation.	→ Vidéos
Jeux tactiques	Ces jeux peuvent être proposés dès que les exercices de sensibilisation (voir ci-dessus) ont été effectués et que la boxe semi-contact (one touch; interruption après chaque touche) est suffisamment maîtrisée. L'élément commun à tous les jeux est le défi lancé aux joueurs de remplir une tâche stratégique simultanément à la tâche principale qui est ici de boxer.	→ Vidéos

Source: [Hüppin, F., Jacky, M. \(2013\): Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing». Zurich: EPFZ.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO