

Boxe light-contact – Formes de jeu: Zen

Avec cet exercice, les boxeurs apprennent à accorder leur confiance à leur partenaire et à contrôler leurs émotions.

Deux élèves se font face. A ferme les yeux, reste immobile, les bras le long du corps, et accepte d'être touché. B touche de plus en plus vite le visage et le ventre de A en 20 secondes. A tente de rester relâché. B tend complètement le bras et ramène le poing vers la joue à chaque fois. A compte les touches et retire trois points pour chaque touche trop appuyée. Inverser les rôles.

Variantes

- B touche seulement le front.

plus facile

- A garde les yeux ouverts

Remarque: Afin de réduire la tension liée à la compétition et renforcer la confiance mutuelle, effectuer un premier tour sans compter les points.

Matériel: 1 ou 2 gants par élève

Source: [Cougolic, P. et al. \(2003\): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO