

Atelier de boxe Light-Contact (LC)

Chères et Chers collègues,

Voici le résumé des différentes notions que nous avons abordées lors de l'atelier dédié à la boxe light-contact.

Si vous avez des questions ou si vous désirez plus de matériel pédagogique n'hésitez pas à me contacter par mail ou par téléphone :

Thierry.garibaldi@edu.ge.ch

079.963.59.06

Points clés :

- 1. Instaurez dès les premières leçons des rituels :**
 - Checks en début de match et après chaque touche.
 - Les boxeurs se placent dans leur coin au début et à la fin des rounds et après chaque touche.
 - Toutes les activités débutent suite au « BOXE » de l'enseignant et se terminent par son « STOP ».
- 2. Répétez les situations d'apprentissage de la touche autant que nécessaire.**
- 3. Les matchs doivent être précédés d'un exercice de touche.**
- 4. Variez les oppositions le plus souvent possible.**
- 5. Donnez la possibilité aux élèves de frapper fort sur les sacs lorsqu'ils savent délivrer des coups pour éviter toute frustration.**
- 6. Mettre en place des rôles (arbitres, juges) et partager les tâches.**
- 7. Lorsqu'une touche positive est délivrée, c'est le boxeur touché qui annonce le point en disant « STOP ».**

Le matériel

- Pour enseigner la boxe, il est nécessaire de se procurer des paires de gants. Pour éviter toutes blessures, il est préférable de s'équiper de gants de 12oz (épaisseur) au minimum.
- Il est conseillé que les élèves se procurent des protège-dents pour éviter des blessures aux lèvres. Un casque est recommandé lors des matchs.
- Lorsque la frappe est travaillée, les bandes ou les mitaines sont conseillées pour éviter des entorses aux poignets.
- Pour des questions d'hygiène, il est nécessaire de se procurer des mitaines et de sécher le matériel après chaque utilisation. L'achat d'un spray antiseptique est recommandé. Pour éviter les mauvaises odeurs, des sachets de thé peuvent être déposés à l'intérieur des gants après utilisation.

Echauffement

Balle de tennis – gage (gage = articulations)

Thèmes: déplacement, coordination

Dispositif: 1 balle par élève. Les boxeurs se déplacent dans la salle en jonglant avec la balle de tennis. A chaque erreur, ils doivent effectuer un gage.

But: Faire le plus de jongles possibles sans perdre la balle.

Contraintes: les boxeurs doivent maintenir la même posture de garde pour se déplacer.

Variantes: Chasse en zone; désaxements; esquives; shadow, jongles contre le mur en directs.

Les danseurs

Thème: déplacement

Dispositif: Par deux, les mains gauches touchent l'épaule gauche du partenaire. En position de garde, un boxeur dicte le déplacement et le deuxième suit ses déplacements en maintenant le bras tendu (cadrage).

But: Maintenir le bras tendu durant la totalité de l'exercice sans croiser les pieds.

Variantes: Garde inversée, avec les gants, toutes les variantes de touches ou d'enchaînements.

Fermer les couloirs

Dispositif: Les boxeurs se font face. Le boxeur A doit ouvrir un couloir en face de lui grâce à des déplacements latéraux. Le boxeur B doit fermer le couloir en se plaçant en face de A.

(Parcours technique)

Les déplacements: la position de garde et la notion de distance

Star wars

Dispositif: Deux boxeurs se font face dans un ring. Chacun d'eux à une frite dans sa main avant. Les boxeurs doivent toucher leur adversaire avec la pointe de la frite et sur une cible positive pour marquer. A chaque point, le duel s'arrête, les boxeurs se check, se placent dans leur coin, annoncent le score et reprennent le match.

Variantes: jeu du roi; par équipes; tous contre tous, varier les armes et les cibles.

Les cravates - pincettes

Dispositif: Deux boxeurs se font face dans un ring. Chacun d'eux à un sautoir accroché dans le t-shirt comme une cravate et doit attraper celle de l'autre.

La touche: aspects moteurs et affectifs

La frappe est pénalisée et peut mener à une disqualification.

Le boxeur doit construire et maîtriser les techniques motrices permettant de toucher en freinant son coup et en rebondissant sur sa cible au bon moment.

Une coordination motrice fine entre les muscles agonistes et antagonistes est nécessaire.

Comment repérer un coup fort?

- *Bruit, mouvement suite à l'impact.*
- *Les exercices d'initiation doivent amener l'élève à accepter de se faire toucher et de toucher son partenaire/adversaire.*
- *Il est important de repérer les boxeurs qui s'énervent afin de les calmer ou de mettre fin au match.*

Zombies

Thèmes: Toucher sans faire mal.

Dispositif: Par deux, le zombie garde les bras le long du corps. Le boxeur doit toucher 3 fois le zombie de manière réglementaire puis les rôles s'inversent.

But: Réussir à toucher le zombie sans que ce dernier ne grimace.

Variantes: Varier les cibles; Le zombie se déplace puis s'arrête, le boxeur doit toucher x fois le zombie sans lui faire mal avant de changer de rôle; Le boxeur doit toucher le zombie qui se déplace en continu.

Travail sur engin :

Parcours technique avec relai

Slalom + doublé du jab + désaxement + 3 touches avec changement hauteur + désaxement + slalom arrière

Touche-sac

Thème: Toucher de manière réglementaire.

Dispositif: En face d'un sac, le boxeur doit effectuer des enchaînements de manière efficace et réglementaire.

Contraintes: La tête des métacarpiens touche la cible en rebond sans la déplacer. Les bras sont tendus lors de l'impact et les gants reviennent en garde après chaque touche.

Variantes: Estafettes, varier les cibles, imposer des enchaînements et/ou des déplacements, relai par 2.

Différenciation

Thème: Savoir distinguer entre la touche et la frappe.

Dispositif: Au sac, le boxeur doit alterner des frappes ou des touches en fonction des indications de l'enseignant.

But: Tenir jusqu'à la fin du round sans erreur.

Variantes: Parcours avec déplacements et enchaînements variés.

Coach-boxeur

Thèmes: Déplacement, toucher.

Dispositif: Par deux, le coach se déplace et le boxeur le suit en restant en face de lui. Lorsque le coach s'arrête, le boxeur effectue un enchaînement de touches sur une cible positive.

But: Réussir à toucher sans faire mal.

Variantes: Varier, les cibles, les armes et la garde du coach. Le coach remise à la fin de l'enchaînement du boxeur pour que celui-ci remonte sa garde.

Matches de boxe-escrime

Epaules-genoux

Dispositif: Les boxeurs se font face dans un ring et font un match d'une minute. Pour marquer des points, les boxeurs doivent toucher les épaules ou les genoux de leur adversaire. A chaque touche positive, le duel s'arrête, les boxeurs s'éloignent, annoncent le score et reprennent le match.

Variante: Jeu du roi, cibles épaules-nombril, varier les armes.

La boxe-escrime

Thèmes: Duel, arbitrage, touche

Dispositif: Sur un ring, deux boxeurs s'affrontent et un arbitre équipé en boxeur veille au respect des règles.

But: Gagner 2 matchs de suite.

Contrainte: utiliser uniquement le bras avant comme arme.

Variante: Stopper après chaque échange gagnant. Imposer des conditions de victoire... (En cas de « jetés », imposer des zones de déplacement pied arrière).