

# BOXE ÉDUCATIVE cycle 3

## Finalité de la boxe Educative

- Former l'enfant à la citoyenneté « Je le respecte, il me respecte »

## Objectifs Educatifs

- Développer les ressources des enfants.
- Développement moteur (vitesse, coordination, rythme).
- Développement cognitif (mettre en œuvre des stratégies simples puis élaborer pour toucher le partenaire).
- Développement affectif (l'enfant peut trouver une reconnaissance et une affirmation de lui au travers de cette pratique).

## Objectifs Culturels

Pratiquer la boxe éducative pour se rendre compte et intégrer des règles strictes qui sont en opposition aux « bagarres de rue ». L'objectif n'est plus de faire mal mais de toucher son opposant pour marquer des points.

## Objectifs Sociaux

Confronter les enfants à une activité codifiée ou le respect des règles et du règlement devient impératif.

L'enjeu :

- Respecter les règles.
- Respecter le matériel et les locaux.
- Respecter le professeur.
- Respecter son partenaire –adversaire tant au niveau verbal que physique.

## La boxe éducative permet :

- \* De dépenser, sous contrôle, son trop-plein d'énergie.
- \* D'apprendre le respect de l'adversaire comme du partenaire.
- \* D'acquérir une confiance en soi.

## LES PRINCIPES DE LA BOXE EDUCATIVE

**A) Premier principe** : adapter l'activité à l'enfant et non l'inverse.

**B) Deuxième principe** : respecter les règles; interdiction de frapper la tête soit devant ou derrière.

La boxe éducative est un sport sans danger, qui a pour principe de toucher l'adversaire sans intension de faire mal, sans se faire toucher.

Les assauts « non les combats » se déroulent dans des conditions bien précises :

- 1) Niveau technique exigé (grades acquis selon les connaissances).
- 2) Protections imposées (casque, gants,).
- 3) Contrôle strict du directeur de l'assaut.

# BOXE ÉDUCATIVE cycle 3

- 4) L'égalité des chances entre l'attaquant et le défenseur :
- dans le respect des règles,
  - ne pas se faire mal,
  - respecter la surface de combat,
  - d'être à l'écoute,
  - respecter les consignes,
  - s'entraîner et apprendre à travailler avec ses partenaires.
- 5) Maîtriser les fondamentaux de la boxe éducative :
- LE DIRECT
  - L'UPPERCUT
  - LE CROCHET

## La boxe Educative est un sport très complet.

### a) Sur le plan physique :

- Elle développe harmonieusement la musculature.
- Elle stimule les grandes fonctions de l'organisme.
- Elle permet d'avoir une motricité plus élaborée plus aisée.
- Elle améliore les qualités physiques, la vigilance constante, d'agir au bon moment.

### b) Sur le plan psychomoteur :

- Elle permet un bon développement du schéma corporel, nécessaire à l'équilibre de l'enfant ou de l'adolescent, ainsi qu'à l'affirmation de sa personnalité.

### c) Sur le plan Technique :

- Esquiver l'adversaire par des déplacements latéraux.
- Avoir une bonne position des gants et avoir une bonne garde.
- Travail de corps à corps.
- Esquiver du buste.
- Eviter d'être touché.
- Toucher sans être touché.
- Se créer les conditions propices pour allonger l'espace d'assaut.

## 16 séances d'initiation de boxe Educative :

- Nous pouvons contrôler les progrès de chaque enfant avec six priorités du travail fondamental pratique :
  - 1) Le contrôle de soi et l'application du règlement (C.R).
  - 2) La préparation de l'attaque (P.ATT).
  - 3) L'attaque (ATT).
  - 4) La défense (DEF).
  - 5) La contre- attaque (C.ATT).
  - 6) Le contre (C).

# BOXE ÉDUCATIVE cycle 3

## Priorités du travail technique en chaque séance :

**Séance N°1** : Travail technique la garde mouvement de frappes. Contrôler ses touches et appliquer le règlement.

**Séance N°2** : Rappel des exercices de la séance précédente. Contrôler ses émotions, utiliser les déplacements. Apprendre à se déplacer en avant et en reculant.

**Séance N°3** : Rappel de séances précédentes. Travail technique, gestes technique le direct, le crochet et l'appercut. Apprendre à attaquer, cadrer et sortir des coins.

**Séance N°4** : Rappel d'exercices de séances précédentes. Apprendre à feinter et à esquiver du buste. Feinter en avançant et en reculant, utiliser les membres inférieurs.

**Séance N°5** : Rappel d'exercices de séances précédentes, varier les poings et les coups, apprendre à utiliser le buste, travail technique devant le sac de frappe. Combats sur le ring d'une minute.

**Séance N°6** : Rappel d'exercices de la séance précédente. Varier l'enchaînement se déplacer latéralement. Apprendre à se déplacer, travail technique face au miroir.

**Séance N°7** : Rappel d'exercices de la séance précédente. Varier les gestes techniques, varier les cibles et toucher très précisément. Utiliser les membres supérieurs. Travail spécifique devant les sacs de frappes.

**Séance N°8** : Contrôle individuel, évaluation de demi-parcours, travail sans matériel face au miroir.

**Séance N°9** : Rappels de séances précédentes. Travail technique en petits groupes de 4 élèves. Apprendre à se défendre librement. Contre attaque librement.

**Séance N°10** : Rappel des exercices de la séance précédente, défendre librement. Contre attaquer librement en varier ses déplacements et de ses coups.

**Séance N°11** : Rappel d'exercices de la séance précédente. Utiliser les membres supérieurs, contre attaque en enchaîne les gestes.

**Séance N°12** : Rappel des gestes technique de la séance précédente. Varier les enchaînements. Contre attaquer en variant les cibles. Combats sur le Ring de 1 minute.

**Séance N° 13** : Rappel d'exercices de la séance précédente. Gérer la distance avec l'adversaire. Travail technique devant les sacs de frappes. Combats.

**Séance N° 14** : Rappel des gestes technique de la séance précédente, travail par petit groupe de 4 élèves. Attaquer sans se faire contre attaquer. Combats de 1 minute.

# BOXE ÉDUCATIVE cycle 3

**Séance N° 15** : Mise en place des jeux et des combats de 1 minute, chaque élève devra appliquer toutes les gestes technique les règles de la boxe éducative.

**Séance N° 16** : Evaluation individuel et collective à travers des combats de 1 minute.