

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 5 (2003)
Heft: 5

Artikel: Forces en jeu
Autor: Sutter, Muriel / Käser, Stefan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998917>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3,50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à: OFSPO, 2532 Macolin, Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www:mobile-sport.ch

Forces en jeu

Défier son copain, mesurer ses forces, s'affronter dans un esprit de fair-play ... Ces situations ont leur place dans l'enseignement ou l'entraînement. Oui, mais comment? Le cahier pratique présente différents jeux de lutte, formes de mouvement et chorégraphies liées aux disciplines de combat.

Muriel Sutter, Stefan Käser

Dessins: Leo Kühne, Photos: Daniel Käsermann

Les termes tels que lutte, combat, duel éveillent des réactions controversées. Certains y voient le moyen d'encourager l'agressivité et la violence. Pour d'autres, les affrontements corporels représentent plutôt une chance de canaliser et contrôler les sentiments négatifs. Les sports de combat et les jeux de lutte ont des règles bien définies qui garantissent un emploi ciblé de l'énergie et de l'agressivité. La sécurité et le respect de l'adversaire y occupent une place prépondérante.

Entre force, tactique et esthétique

Les sports de combat relèvent pour la plupart d'une très longue tradition qui met en avant la relation interdépendante du corps et de l'esprit. Leur pratique est soumise à des règles très strictes qui posent comme principe le respect de la personne. Comment affronter un adversaire, mettre en jeu ses forces, exploiter de manière ciblée son énergie? Nous essayons d'y répondre tout au long du cahier. La première par-

tie présente des formes de jeu simples qui n'exigent pas de l'enseignant une connaissance spécifique des disciplines de combat. Une manière d'entrer en douceur dans le thème.

Le deuxième volet tient compte de la dimension esthétique des formes de combat. La musique permet leur mise en scène chorégraphique. Une chance de rallier une grande partie des filles qui pourraient voir dans les sports de combat une affaire de garçons...

La troisième partie est consacrée à la boxe éducative. Un projet pédagogique qui introduit ce sport de manière douce, sous un éclairage novateur.

Sommaire

Une chance pour l'école	2
Conseils d'organisation	3
Formes de jeu	
Du tac au tac – capacité de réaction	4
Jeu de jambes	6
Equilibre en péril	8
Coude à coude	10
Rester dans le rythme	12
Boxe éducative – éducation par les coups?	14

Une chance pour l'école

Provocations, jeux qui dégènèrent ou simplement affrontements entre camarades... Les cours de récréation ou autres places de jeu se transforment souvent en champ de bataille. Cet état de fait relève d'un côté de facteurs sociaux. Mais pas seulement. Les enfants et les jeunes aiment se lancer des défis et comparer leurs forces.

Les sports de combat, pour la plupart originaires de l'Asie, attirent de plus en plus de jeunes occidentaux. L'enseignement de cet art vise non seulement à transmettre les gestes techniques, mais aussi et surtout toute la philosophie millénaire sur laquelle il repose. Les élèves apprennent les règles et rituels ainsi que le respect de l'adversaire. La formation met au centre les valeurs humaines et l'épanouissement de la personne: développement de la conscience corporelle, maîtrise des émotions, augmentation du seuil de tolérance. Des vertus qui enrichissent la personne et les rapports humains.

Combattre – un thème pour l'école?

A la lumière de ces considérations, il est étonnant de constater que les sports de combat aient si peu de place dans le programme scolaire. L'offre de formation, pauvre dans ce domaine, ne permet pas aux enseignants d'exploiter son immense potentiel pédagogique.

Ce cahier pratique est un voyage à travers les formes de jeu et mises en forme rythmiques qu'offrent ces disciplines. Elles n'exigent de l'enseignant aucune connaissance préalable de la branche. La dernière partie consacrée à la boxe éducative se veut volontairement plus spécifique et ne manquera pas de bousculer quelques idées reçues sur le «noble art» et ses nombreuses applications dans le cadre scolaire.

Avant de commencer

Sécurité

Se débarrasser des chaussures et des bijoux. Selon le jeu proposé, installer un tapis.

Stop!

Pour contrôler le déroulement des combats et pouvoir les interrompre à tout moment, un signal clair et connu de tous doit être instauré par le maître (sifflet, mot-type). Du côté des élèves aussi: celui qui frappe le sol avec la main (par exemple) signale à son adversaire qu'il abandonne la prise.

Règles

Aucune dérogation aux règles instaurées n'est tolérée. L'arbitre-élève ou le maître doivent réagir immédiatement en cas de problème.

Egalité des chances

Lors de duels, former les équipes selon la taille, le poids ou la force de manière à ne pas décourager les plus petits et à décupler la motivation.



Conseils d'organisation

Pour que la leçon ne dégénère pas en affrontements désordonnés, l'enseignant doit instaurer des règles, des signaux et des structures inspirés des sports de combat.

Pour éveiller et maintenir la motivation des élèves, il faut multiplier les situations qui garantissent une chance de succès pour chacun. La douleur ou la peur n'ont en aucun cas leur place à l'intérieur de la salle de sport. D'où l'importance de communiquer clairement les règles de comportement et les mesures de sécurité.

La plupart des jeux trouvent une application qui favorise l'aspect social de l'activité. La modification de certaines consignes suffit à rendre le jeu plus intensif ou alors plus doux.

Les formes de jeu exigent une grande concentration et parfois beaucoup d'engagement physique. Mieux vaut éviter, au début du moins, de consacrer toute la leçon au thème. L'introduction progressive, sur plusieurs leçons, de quelques petites formes de jeu éveillera l'intérêt pour l'activité et permettra de mettre en place de manière ciblée les différentes règles et techniques.

Formes de concours

Une bonne organisation est garante, en grande partie, de la réussite – et de l'intensité – de la leçon ou séance d'entraînement. Quelques exemples ci-dessous.

One touch

Le combat s'arrête à la première touche. Le gagnant remporte un point. Les deux participants exécutent une tâche (petite course, saut à la corde, etc.) avant de reprendre la ronde suivante.

Duels aux points

Sur un grand tableau sont inscrits les noms de tous les élèves. Le maître tire au sort les paires qui vont s'affronter pour le premier match.

Au terme de la rencontre, les résultats sont notés sur le tableau de concours. Les gagnants remportent un point. Pour le deuxième match, les vainqueurs (un point) luttent entre eux et les perdants (0 point) entre eux également. Au troisième tour, les rencontres mettent face à face les élèves qui ont le même nombre de points (deux points, un point, zéro point), et ainsi de suite.

Ligues

Placer les différents postes dans un ordre bien déterminé. Après chaque ronde, le gagnant monte d'une ligue, le perdant descend. Cette organisation joue aussi pour une forme de jeu unique.

Défi

Organiser les postes sous forme de circuit. Tous les élèves sont rassemblés au centre de la salle. Chaque joueur choisit l'adversaire qu'il entend défier. Le duo décide quelle activité va les départager. A l'issue du match, retour au centre de la salle à la recherche d'un nouvel adversaire.

Variante: les vainqueurs se défient entre eux, les perdants font de même.

Remarque: cette forme d'organisation exige des élèves une certaine responsabilité individuelle. Elle fonctionne pour les classes déjà bien avancées.

Formes sociales

Tous contre tous

Les enfants qui cherchent leurs adversaires potentiels évitent en général ceux pour qui ils ont beaucoup de respect. Cette forme permet aux élèves de s'engager plus librement que dans les formes très dirigées.

Team

Concours par équipe (deux équipes). Seul le résultat collectif compte. Cette forme donne la possibilité aux élèves les plus faibles d'intégrer une équipe forte.

Duels

L'affrontement un contre un met directement en jeu deux individualités. Il s'agit ici à chaque fois de victoire et de défaite.

Du tac au tac

La capacité de réaction est un facteur déterminant dans la plupart des sports. Elle s'entraîne. Grâce notamment à de petites formes de combat.

Touche-à-tout

Deux élèves se tiennent face à face. Au signal, ils essaient d'atteindre l'autre avec le plat de la main. Surfaces autorisées: toutes, sauf la tête et les mains. Après chaque touche, les concurrents exécutent une tâche annexe et se retrouvent ensuite pour la ronde suivante. L'élève touché annonce lui-même la touche.



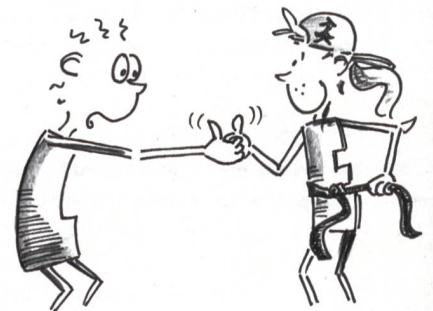
Esquive

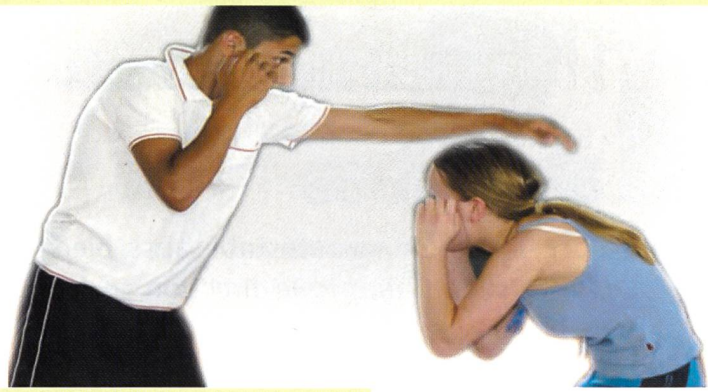
L'élève A essaie de donner une tape sur le front de B. B esquive par des déplacements du buste.



Combat de pouces

Les deux élèves crochent leurs doigts, avec les pouces qui pointent vers le haut. Au signal, ils essaient d'attraper le pouce de l'autre et de le faire descendre. Le vainqueur est celui qui parvient à tenir le pouce de l'autre baissé au moins deux secondes.





Lézards

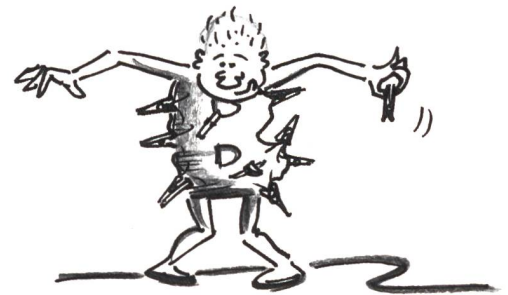
Par deux. Les élèves en position d'appui facial, tête contre tête (20 cm de distance). Au signal, chacun essaie de toucher les mains de l'autre sans relâcher la position. Qui obtient le plus de touches en 20 secondes?



Pinces à voler

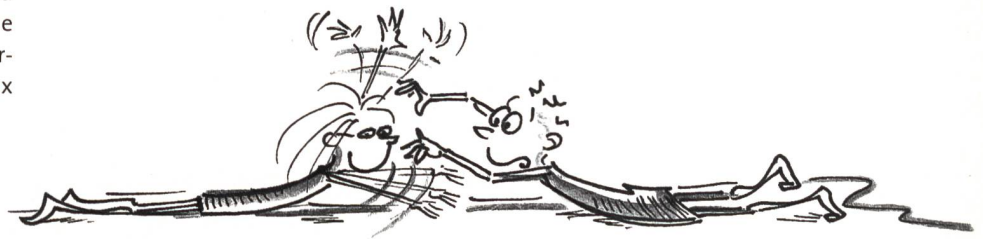
Délimiter un petit terrain. Les élèves accrochent un nombre déterminé de pinces à linge à leurs vêtements. Au signal, ils essaient de décrocher celles de leurs camarades pour en récolter le maximum. Celui qui a perdu toutes ses pinces exécute un gage puis il en reçoit de nouvelles du maître.

Variante: utiliser des pinces de plusieurs couleurs qui correspondent à différentes valeurs.



Crabes

Par deux. Couchés sur le ventre, face à face, bras et buste relevés, les pieds bien fixés. Au signal, essayer de plaquer les mains de l'autre au sol. Le vainqueur est celui qui parvient à fixer les mains de son adversaire deux secondes au moins.



Et dans le nouveau manuel?

«Rechercher le défi, rivaliser» tel est formulé l'objectif du manuel de base. S'affirmer, prendre position, réagir à une attaque constituent des expériences privilégiées dans le cadre de l'école. Le strict respect des consignes permet d'éloigner toute crainte ou danger. La prise contrôlée de risque et le courage, liés à la maîtrise de soi et au respect de l'adversaire, représentent des objectifs pédagogiques qui dépassent le simple contexte scolaire.

Pour en savoir plus: manuel d'éducation physique, volume 1/ brochure 3/ page 7.

Les différents volumes proposent un recueil d'exemples pratiques classés selon les classes d'âge

et les critères de développement physique et psychique. Ils constituent un très bon complément au cahier pratique.

Vol. 2 (pré-scolaire)/ brochure 3/ pages 22/23

Vol. 3 (1^{ère}–4^{ème} années scolaires)/
brochure 3/ pages 27/28

Vol. 4 (4^{ème}–6^{ème} années scolaires)/
brochure 3/ page 22

Vol. 5 (6^{ème}–9^{ème} années scolaires)/
brochure 3/ page 23

Vol. 6 (10^{ème}–13^{ème} années scolaires)/
brochure 3/ page 14

Jeu de jambes

La mobilité est un atout incontestable aussi bien pour parer une attaque que pour surprendre l'adversaire. Changer de direction, se déplacer à la vitesse de l'éclair, des cartes gagnantes à tous les coups.

Deux c'est assez...

Les élèves forment des groupes de deux et se répartissent dans la salle. Un chasseur et un lièvre sont désignés pour commencer. L'élève poursuivi peut se sauver s'il se place à côté d'un groupe. Dans ce cas, l'élève surnuméraire (celui qui est à l'opposé du nouvel arrivant) doit partir et est poursuivi à son tour. Si le lièvre est attrapé, il devient chasseur à son tour.

Variante: changement de rôle lorsque le lièvre se couche sur le sol.

Remarque: matelas au sol pour la variante. Augmenter l'intensité en commençant avec deux chasseurs et deux lièvres.



T'as bon dos!

Tous contre tous. Chaque joueur essaie de toucher le plus de camarades possible dans un espace restreint.

Consigne: toucher les omoplates avec les deux mains simultanément. Chacun compte ses points.

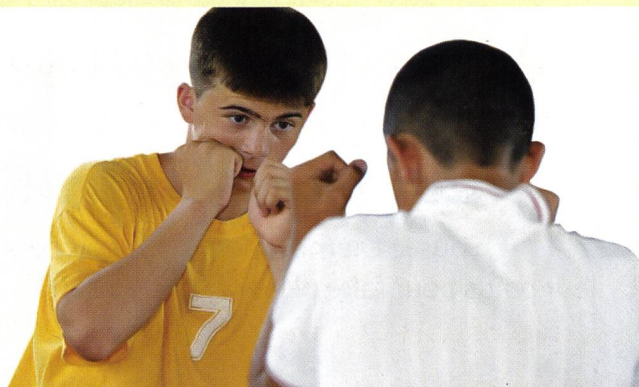


Chasse au trésor

Deux élèves se tiennent face à face, à égale distance d'un objet (ballon, sautoir, quille, etc.) posé sur la ligne médiane de la salle. Au signal, chacun essaie de s'approprier l'objet et de le ramener derrière sa ligne. Celui qui réussit sans se faire rattraper récolte un point. Par contre, s'il se fait toucher par son poursuivant sur le chemin du retour, le point va à ce dernier.

Variante: pour les plus grands. L'objet convoité est un ballon lourd. Ils doivent se le disputer avec les mains jusqu'à ce qu'un des deux lâche prise.





La rivière

Deux équipes. Délimiter le terrain de jeu en deux zones sécurisées, séparées entre elles par la zone d'attaque. L'équipe A accroche deux sautoirs bien visibles à la taille et essaie de traverser la rivière. L'équipe B, les pêcheurs, se répartit dans la zone médiane et tente de récolter le maximum de sautoirs. Celui qui a perdu ses deux sautoirs ne peut

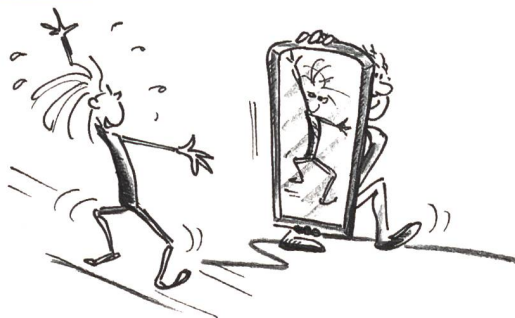
plus traverser. Quelle équipe comptera le plus de traversées?



Miroir

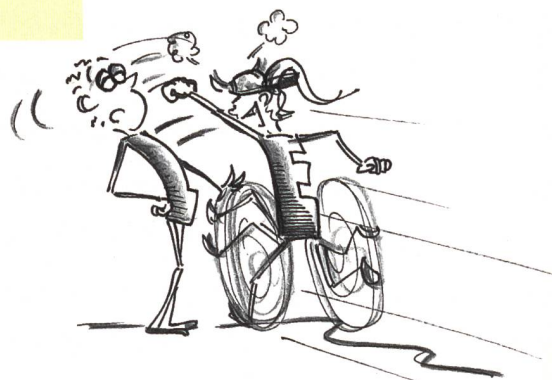
Deux élèves face à face. L'élève A se déplace latéralement, grâce à de petits pas rapides. B l'imité pour essayer de toujours rester en face de A.

Variante: déplacements dans toutes les directions (latéraux, en diagonale, avant, arrière, etc).



Torero

L'élève A, le taureau, se tient hors d'atteinte de son camarade B, le torero. A tend le bras et se déplace vers B pour le toucher au front (avec la paume de la main). Le torero esquive au dernier moment en se déplaçant sur le côté (côté extérieur du bras qui attaque).



Combat interactif

Les «accros» d'Internet peuvent se lancer à la recherche de sites via «google», en tapant les indications «sports de combat». Pour ceux qui préfèrent cibler tout de suite leur recherche, voici quelques adresses utiles.

Sports de combat

www.swissbudo.ch, informations générales sur les disciplines de combat. Coordonnées de clubs, associations et écoles. Nouvelles de la scène suisse et internationale, ainsi que choix de littérature spécialisée.

Projet à l'école

www.co-gruyere.ch/Educphys/lecons

Le cycle de leçons proposé sur cette page aborde le problème de la violence en milieu scolaire. La notion de respect est au centre de la démarche qui utilise comme supports le judo, la lutte et la self défense.

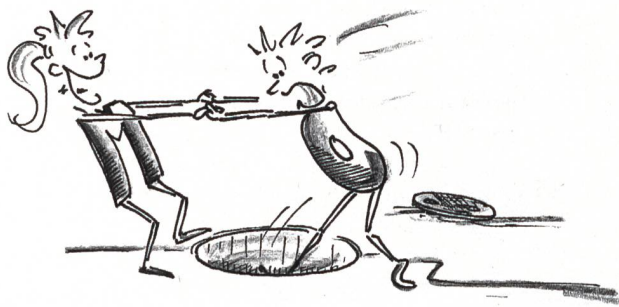
Ce cycle peut être adapté à tous les degrés du CO. Il comprend 5 leçons sur le thème du respect par le contact. Objectif: être capable de fonctionner en partenariat tout en respectant les règles fixées et son adversaire.

Equilibre en péril

Sous le thème «mesurer ses forces», les élèves lourds ont enfin la chance d'utiliser leur poids pour faire ployer l'adversaire.

Zone interdite

Les adversaires se placent face à face, les pieds à l'extérieur d'un cercle d'environ 50 centimètres de diamètre (cerceau, corde, chambre à air, etc.) et ils se tiennent par une ou deux mains (par dessus le cercle). Au signal, chacun essaie de tirer son adversaire vers l'avant pour le faire entrer dans la zone interdite.



L'homme de marbre

Les deux adversaires se placent côte à côte, avec les pieds intérieurs collés l'un contre l'autre (éventuellement de chaque côté d'une ligne). Ils se saisissent par la main et essaient de se déstabiliser. Celui qui lève la jambe libre (extérieure) a perdu.



Course au trésor

A et B se placent face à face, en position jambes fendues. Ils se tiennent par la main et posent leur pied droit respectif l'un contre l'autre. Derrière chacun se trouve un objet (sautoir, massue, etc.) à une distance prédéterminée. Le vainqueur est celui qui parvient à attraper son trésor. C'est le perdant qui donne le coup d'envoi du tour suivant.



Boxe éducative – sans coup dur

Lhote, Olivier: La boxe éducative. Compétition, pratique, technique, règles. Editeur Milan, Carnets du sport, Toulouse 2001.

Ce petit manuel de poche est rédigé de manière simple et concise. Il présente les différentes étapes pour construire pas à pas les leçons de boxe à l'école. Des fondamentaux aux enchaînements plus complexes, on y



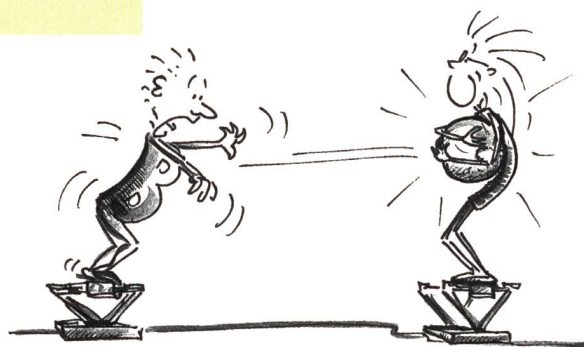
A l'eau

Deux élèves se placent face à face sur un pont (banc retourné) et se tiennent par la main. Au signal, chacun essaie de faire basculer l'autre pour le « lancer » dans la rivière.



A moi la balle

Disposer parallèlement deux bancs retournés distants de 3 à 4 mètres. Les élèves se font face, chacun sur son banc. Le but: déstabiliser l'adversaire en lui lançant le ballon lourd. Le perdant a le droit de lancer le premier ballon. Variantes: d'abord passes centrées, puis légèrement latérales ou plus basses.



Cavaliers

Placer deux sauts de mouton en longueur l'un à la suite de l'autre, avec des tapis (16 mm ou plus) de chaque côté. Deux élèves, à cheval face à face, essaient de se désarçonner mutuellement. Celui qui touche le sol avec au moins une partie du corps a perdu.

Variante: les adversaires se repoussent à l'aide d'un ballon qu'ils tiennent à deux mains devant eux.



trouve matière à évoluer de manière originale et sans risque dans cette branche qui fait peur a priori. L'auteur, qui s'adresse aux élèves, les accueille ainsi: «Les jeux sportifs contenus dans ce livre et présentés en salle par ton professeur t'aideront à contrôler tes émotions, assurer tes déplacements, développer ton habileté à éviter les coups, préparer tes attaques, sortir d'un échange...» Ri-

chement illustré (dessins et photos), ce carnet donne les clés essentielles pour réussir l'amalgame entre apprentissage technique et formes ludiques.

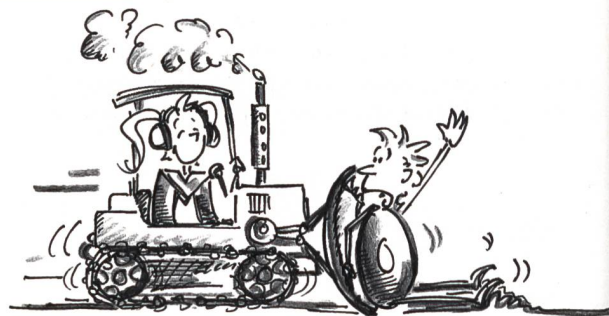
Coude à coude

Prendre position, défendre ses acquis et gagner du terrain – une question de force, de vitesse, mais aussi et surtout de tactique.

Bulldozer

Les élèves se tiennent dos à dos. Au signal, ils essaient de se repousser au-delà d'une ligne prédéfinie (à peu près deux mètres).

Variantes: se pousser latéralement hanche contre hanche ou épaule contre épaule. Ou alors dos contre dos mais assis, jambes pliées.



Combat de reines

A et B se mettent à quatre pattes, épaules contre épaules. Le but est de repousser son adversaire au-delà d'une ligne prédéterminée. Attention: genoux et mains restent au sol.



Dos à dos

Les deux élèves sont assis sur un tapis dos contre dos, les jambes écartées et les bras croisés mutuellement (le bras droit de chacun est placé au-dessous du gauche).

Au signal, les élèves essaient de contraindre leur adversaire à basculer sur leur côté droit,

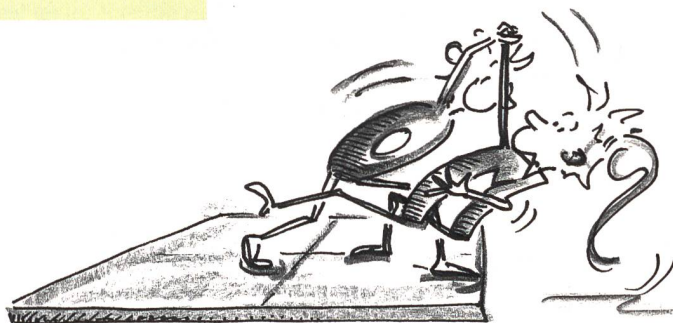
jusqu'à ce que l'épaule (ou le coude) gauche touche le sol.





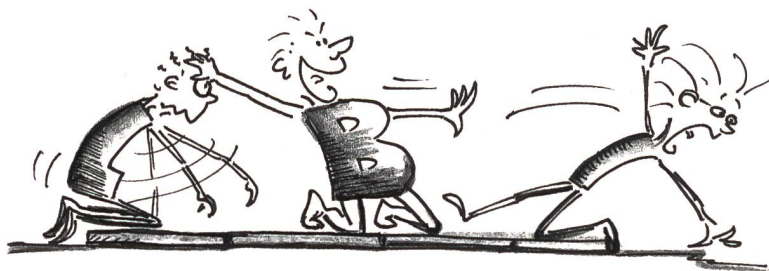
Pieds dehors

Former un rectangle avec quatre ou six tapis. Deux élèves prennent place au milieu. Au signal, chacun essaie de faire poser le pied de l'autre hors du tapis. Interdiction de prendre appui hors du tapis. Si cela arrive tout de même, interrompre le jeu et se replacer au centre.



Pousse-toi de là

Les élèves prennent place, à genoux, sur les tapis (nombre d'élèves à définir selon la grandeur de la piste). Le but consiste à repousser hors du terrain ses adversaires. Interdiction de se lever. Celui qui parvient à faire sortir un adversaire reçoit un point. L'élève qui est sorti a un gage (10 sauts à la corde, tour de salle, etc.) et peut ensuite réintégrer le jeu. Le vainqueur est celui qui a récolté le plus de points après un temps donné.



Grenouilles

Par deux. Les élèves sont accroupis dos contre dos. En se poussant, chacun essaie de contraindre l'autre à poser une partie du corps au sol (autre que les pieds).



Gulliver cherche adversaire

La motivation et l'engagement dépendent entre autres des chances de succès entrevues par les élèves. C'est pourquoi la différenciation est une mesure déterminante pour la réussite ou l'échec de la leçon.

Les plus grands élèves disposent d'une meilleure vision de la situation et de plus longs bras! Ce qui représente un avantage pour les épreuves qui requièrent une bonne capacité de réaction. Les élèves plus lourds seront par contre avantagés dans les jeux avec contact corporel direct. Lorsque les différences individuelles sont trop importantes, le jeu n'est pratiquement plus possible. Atten-

tion donc à répartir les forces et grandeurs en présence, tout en ménageant les susceptibilités...

L'absence – ou l'insuffisance – de stimulation pousse à l'ennui. Le contraire désécurise et peut bloquer le jeune. Lors de la planification des séquences de jeu, il est préférable de disposer d'un large éventail de variantes pour pouvoir, selon les besoins, appliquer celle qui convient le mieux à la situation du moment ou aux caractéristiques de la classe.

Rester dans le rythme

Karate, kickboxing et autres variantes ne se limitent pas aux salles de combat. La branche du fitness a utilisé ce créneau fascinant pour proposer toute une gamme de disciplines de «frappe».

La mise en forme rythmique des différents éléments empruntés au registre des sports de combat constitue une entrée en matière attractive pour acquérir les mouvements de pas et de frappe. L'apprentissage en musique permet aussi de

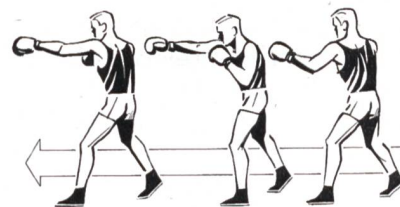
mixer les différentes techniques pour en ressortir les éléments communs. Une leçon de kick-aérobic, par exemple, permettra d'apprendre les mouvements de jambes relativement simples de la boxe.

Mouvement de frappe

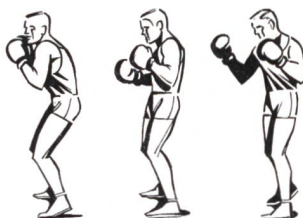
Durant la frappe, la deuxième main reste en couverture devant la tête pour bloquer les coups de l'adversaire. Le poing doit revenir le plus vite possible en place (comme un élastique) pour être toujours «en garde».

L'exécution correcte du mouvement reste secondaire à l'école. Pour la boxe-aérobic cependant, veiller à ce que les élèves ne tendent pas complètement les coudes lors des frappes droites.

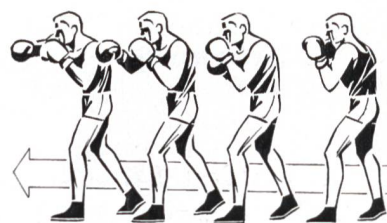
Les coups droits



L'uppercut



Les crochets



Formes de pas

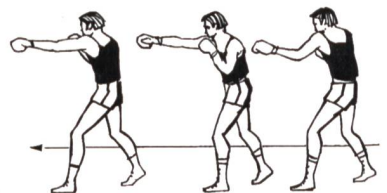
Il existe deux possibilités de coupler les mouvements de jambes et de bras: soit en diagonale (jambe droite, bras gauche), soit en parallèle (jambe droite, bras droit).

Diagonale: le mouvement simultané des jambes et des bras provoque une torsion des hanches. (ex. pied gauche vers l'avant et coup droit avec le bras droit / pied droit vers la droite et coup droit avec le bras droit / pied droit vers l'arrière et coup droit avec le bras droit)

Parallèle: ou à l'amble. Par exemple, gauche simultanée au mouvement du pied gauche vers l'avant

Exemple du mouvement de jambes en combinaison «gauche-droite-gauche» (dessin tiré de Ihlo, 1981)

Ces combinaisons de pas se coulent parfaitement bien dans une petite chorégraphie.





Music-box!

Pour les chorégraphies, choisir une musique avec une structure musicale régulière (4 X 8 temps). Un tempo rapide (145–155 battements par minute) mettra du dynamisme et de l'ambiance. Avec ces indications, chacun est capable de choisir ses morceaux. Mais on peut aussi commander des séquences «prêtes à l'emploi», avec des transitions en musique. Tout cela sous:

- www.safs.com
- www.pierre-ammann.com
- www.coco-line.ch

A toi de boxer!

Dans cette suite, les formes de mouvement de base sont combinées avec les formes plus élaborées.

- 2x 8 T: en pas diagonaux avant / arrière
- 2x 8 T: en pas parallèles (à l'amble) avant / arrière
- 2x 8 T: en pas diagonaux droite / gauche
- 2x 8 T: en pas parallèles (à l'amble) droite / gauche

Cette suite peut être exercée alternativement avec des coups droits, des crochets ou des uppercuts. Au départ, multiplier les répétitions jusqu'à obtenir une certaine sécurité dans la coordination bras-jambes.

Les enseignants avec une expérience dans le domaine de l'aérobic intégreront facilement ces éléments dans des chorégraphies plus

complexes et plus variées. La plupart des pas classiques d'aérobic (Step-Touch, V-Step, Grapevine) se combinent sans problème avec des mouvements de frappe:



Fitnessbox-Combo

Une fois les éléments de base acquis et stabilisés, le chemin vers des formes plus complexes et plus attractives est ouvert. Un exemple:

- 8 T: 8 coups droits en pas diagonaux vers la droite (comme le Double Step-Touch en aérobic)
- 4 T: esquive à gauche, esquive à droite (c'est le buste qui pivote)
- 4 T: 4 crochets
- 8 T: 8 coups droits en pas diagonaux vers la gauche
- 4 T: esquive à gauche, esquive à droite
- 4 T: 4 crochets

- 8 T: 2 V-Step (3 coups, double couverture ou garde)
- 8 T: 4 D–4 C–4 U vers la tête–4 U vers le corps (rapide, sans pas)
- 8 T: 2 V-Step (3 coups, double couverture ou

garde) dans l'autre direction
8 T: 4 D–4 C–4 U vers la tête–U vers le corps (rapide, sans pas)



Légende:

- T = temps, «beats»
- D = droites, coups droits
- C = crochets
- U = uppercuts

Education par les coups?

La boxe éducative relie deux concepts apparemment peu compatibles. Cette discipline recouvre pourtant des objectifs pédagogiques bien définis et tente une approche originale et ludique de la boxe. Ici on ne parle pas de combat mais d'assaut!

Porter des coups sans dureté, ça s'apprend: les formes présentées ci-dessous constituent une entrée idéale, car elles se concentrent sur le leit-motiv essentiel: le coup sans dureté. Les frappes appuyées sont immédiatement sanctionnées de points de pénalité; le boxeur n'a le droit de toucher son adversaire que sur la partie antérieure du corps, de la ceinture jusqu'au front.

Fais-moi confiance!

Chaque personne a une sensibilité personnelle relativement à la douleur. Commencer donc chaque assaut par «quelques coups-tests» pour trouver le bon dosage.

Au cours des exercices de sensibilisation, les partenaires apprennent à se faire confiance. L'attaquant endosse la responsabilité pour garantir le bien-être de son adversaire. Avec des changements de rôle permanents, les élèves intériorisent les deux positions. Les exercices deviennent peu à peu plus complexes: modification de l'espace, variation des mouvements, changements de tempo (voir plus bas). Ici, les élèves apprennent à s'adapter au niveau et au rythme de ses adversaires successifs. Cette progression garantit la maîtrise des coups et élimine tout risque de blessure. Ce processus peut être accentué verbalement par le maître.

Après chaque exercice, il est recommandé de changer les groupes. On entraîne ainsi la faculté d'adaptation des élèves et on renforce la dimension sociale de l'activité.

Pas à pas

Degré 1: debout, toucher de manière contrôlée une cible immobile:

A met les mains dans son dos, B le touche par de petites tapes sur le ventre, les épaules, le front. A essaie de garder les yeux ouverts et donne des indications sur l'intensité des frappes. Changement après 30 secondes.

Degré 2: la distance est constamment modifiée entre les différentes touches: après chaque coup, A fait un pas dans une direction que B doit suivre. Changement après 40 secondes.

Degré 3: après la frappe, le «boxeur» se remet en position de garde le plus vite possible: A tient ses mains à hauteur de sa tête et tend le bras (pas complètement) dans la direction du front de B dès qu'il a senti la touche de son adversaire. A vérifie ainsi que B a bien repris sa position de garde. Changement après 50 secondes.

Degré 4: combiner plusieurs assauts de manière fluide: B essaie de toucher son adversaire deux ou trois fois de suite. Après la série d'assauts, A riposte et se déplace de deux ou trois pas. Changement après 60 secondes.

Degré 5: adapter l'intensité des touches en fonction d'une cible qui bouge rapidement: A est constamment en mouvement et essaie par des déplacements rapides d'esquiver les assauts de B. Changement après 60 secondes.



Boxe éducative – la première leçon

Durée: environ 90 minutes. Nombre d'élèves idéal: 12.

Matériel: 12 paires de gants de boxe, 4–6 cerceaux, un tapis 30 mm, deux caissons, musique.

Vous trouvez d'autres exemples de leçons relatives à la boxe éducative dans le travail de diplôme de Stefan Käser 2003 ou dans le petit livre présenté à la page 9.

Contenu	Formes	Tps
Mise en condition	<i>Fixer les règles de comportement:</i> combattre uniquement avec les poings; au signal stop, arrêter immédiatement; instaurer un rituel d'excuses en cas de coups mal dosés.	10
	<i>Echauffement en musique, apprentissage du mouvement:</i> courir sur place en exécutant les coups de base dans leur forme globale; se déplacer en cercle avec des coups en diagonale- / en parallèle, ou échauffement style boxe-aérobic.	10
	Stretching	5
Jeux préparatoires		
Réaction:	<i>rouler:</i> A essaie de toucher avec la paume de la main le front de B. B esquive par des mouvements du buste.	3
Jeux d'école de course:	<i>miroir:</i> déplacements latéraux en pas chassés (page 7);	2
	<i>miroir:</i> déplacements multidirectionnels. Attention! laisser assez de place entre les duos; torero (page 7).	3 2
Jeux de lutte:	les lézards (page 5) ou l'homme de marbre (page 8); les crabes (page 5); combat de reines (page 10).	10
Partie principale: boxe éducative	<i>diviser la classe en deux:</i> une partie reçoit des consignes et s'occupe, l'autre s'équipe de gants; exercices de sensibilisation pour l'intensité des coups (page 14).	5 8
Esquives:	A a le pied avant dans le cerceau, B se déplace librement et essaie de toucher A au front (seulement des coups simples, pas de combinaisons). A, les bras dans le dos, essaie d'esquiver avec des mouvements du haut du corps. Changement de rôle après trois touches; <i>variante:</i> à trois. A boxe, B esquive, C arbitre: il compte les points et veille au respect des règles.	5
One-touch avec gants:	tournois ligues. Un demi-terrain de badminton par groupe de deux. Matches de 60 secondes (en cas d'égalité, le gagnant est celui qui a marqué le dernier point). Changement de terrain après chaque match; <i>variante avec arbitre:</i> l'arbitre C défie le gagnant du match qu'il dirige. Le perdant devient arbitre. Les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent.	10
Frappes au tapis:	boxe contre gros tapis (fixé au mur par deux caissons placés à gauche et à droite), deux colonnes, 10 secondes par élève: ● deux passages coups droits ● un passage crochets gauches (se tenir épaules parallèles au tapis) ● un passage crochets droits (se tenir épaules parallèles au tapis) ● un passage coups droits rapides	7
Retour au calme	(toute la classe) Cooldown: Par exemple se coucher, se relaxer et respirer calmement. Petite discussion sur la leçon, feed-back, sensibiliser sur le thème de la violence.	10

De l'avant.



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes

Au numéro

Numéro	Dossier thématique	Cahier pratique
1/03	Equilibre	Défi équilibre
2/03	Force	Renforcement avec le Swissball
3/03	Préparation à la compétition	Jeux d'eau
4/03	Epreuves combinées	Estafettes
5/03	Prévention de la violence	S'affronter
6/03	Entraînement mental	Entraînement mental

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+port):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3,50 (+port). Minimum deux cahiers.
Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Abonnement

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 50.- / Etranger: € 41.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 35.- / Etranger: € 31.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 10.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/nom: _____

Adresse: _____

NP/lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch