

"LA BOXE EST UNE FORMIDABLE ECOLE DE LA VIE !"



La boxe éducative est une pratique que l'on peut commencer dès le plus jeune âge. C'est avec des exercices ludiques, que les jeunes vont acquérir les fondamentaux de ce sport. Les coups ne sont pas portés, il s'agit d'assaut et non de combat. Il n'y a aucune violence, les boxeurs apprennent la technique et sont jugés uniquement sur des critères de tactiques, de techniques, et de maîtrise de soi.

La rapidité des gestes n'est pas oubliée. Chacun progresse à son rythme. Tout va être une affaire de contrôle, les plus violents parviendront à canaliser «leur énergie» et les plus craintifs à surmonter « leurs peurs ».

Les règles sont très importantes, rien n'est laissé au hasard. De nos jours, où les jeunes ont de plus en plus de mal à trouver leur place, la pratique de la boxe éducative peut les aider à mieux se respecter et à mieux s'intégrer dans la société.

Loin d'inciter à la bagarre dans la cour de récréation, la boxe permet de **canaliser son énergie**, d'aider à se **contrôler** et à **respecter** les autres et les règles.

C'est donc un super outil pédagogique pour **se maîtriser** et **prendre confiance**, y compris pour des objectifs extra-sportifs.

DANGEREUX ? VIOLENT ? NON, LA BOXE EST AVANT TOUT UN SPORT EDUCATIF. SA PRATIQUE CHEZ LES ENFANTS A DE NOMBREUX BENEFICES.

Certaines études ont constaté le rôle de la pratique de la boxe dans l'intégration sociale de jeunes athlètes : la boxe, en fonction de ses lois physique, morale et humaine (*La Loi du ring – Michel Chemin, 1993, Ed. Galimard*) est donc, comme d'autres sports, un lieu d'appartenance et de socialisation.

Fréquenter une salle de boxe est donc perçu par les boxeurs comme résister à la violence d'un contexte social qu'ils n'ont pas choisi. La salle est un îlot de tranquillité, un espace où le rapport social est facilité. Les jeunes découvrent les notions de respect de discipline, de confiance et de dépassement de soi.

UNE EXPERIENCE DE TERRAIN :

Je suis éducatrice de rue au sein de l'établissement à Thonon depuis 7 ans, et je pratique la boxe américaine (pieds/poings) depuis 2014 en club. De ce fait, j'ai un lien privilégié qui permet un partenariat simplifié avec la Maison des Sports (prêt de la salle), et avec le club de boxe américaine (prêt du matériel). Certains jeunes le savent et m'ont demandé de les entraîner. Après réflexion et consentement de l'équipe, j'ai donc décidé d'expérimenter ce projet avec 6 jeunes de 9 à 11 ans que j'ai ciblé sur le quartier. Cet essai s'est déroulé de mai à juin 2019.

Un des objectifs est d'accompagner les jeunes vers une inscription dans un club traditionnel de boxe.

Toutefois, les enjeux sont multiples et variés, pour les jeunes, autant que pour le travail de l'éducateur :

- Motricité
- Perte de poids
- Hygiène alimentaire
- Image de soi
- Respect des règles
- Responsabilisation
- Travail de maîtrise de soi...

Ce qui me permet de garder une attention particulière à chacun dans la vie du groupe

L'atelier a donc pris forme sur une séance d'1h30 par semaine, mais le temps s'est très rapidement révélé trop court. Les séances durent donc 2h par semaine.

Lors de la 1ère séance, je leur ai enseigné les règles de ce sport. Le lieu est important : lors d'un entraînement, l'éducateur devient entraîneur. Les règles sont donc différentes dans la salle de boxe : "ce qui se passe dans la salle, se règle dans la salle!" par des recadrages sportifs (tours de terrain, pompes...).

A noter que durant les 2 mois d'essai, une seule sanction a été nécessaire.

Les règles de boxe interdisent à ses pratiquants de se servir de leur apprentissage en dehors de la salle d'entraînement, et le public n'est pas admis au sein de la salle.

Les séances se déroulent de la manière suivante :

- Échauffement de 25 minutes
- Apprentissage des différentes techniques en atelier
- Pas de combat (*) et les coups ne sont pas portés (les jeunes n'ont pas de protection)

(*lors de la dernière séance de juin, chacun a pu combattre sur le ring, uniquement contre moi afin d'utiliser toutes les techniques acquises.)

En cette rentrée de septembre 2019, et forte de la réussite de l'essai (mai-juin 2019), je relance donc cette initiation. Une modification de taille est tout de même prévue. Une semaine sur deux, c'est un groupe de jeunes filles (15-17 ans) demandeuses également d'un apprentissage, que j'accompagnerai.

Une des limites de cet atelier est qu'il dépend seulement de moi (mon planning, les autres projets que je mène) grâce à ma pratique de ce sport, et cette activité prend du temps.

Après réflexion en équipe, l'idée de prendre deux grands de quartier pour me seconder semble être judicieuse. Ces deux jeunes adultes ne connaissant pas encore forcément le domaine de la boxe américaine, je les ferai participer à une initiation afin qu'ils puissent encadrer avec moi les ateliers d'apprentissage.

VALEURS ET RESPECT

De nombreuses valeurs sont enseignées au travers de la pratique de la boxe. Des valeurs humaines primordiales sont transmises, tels que la maîtrise de soi et le respect de l'autre, l'humilité, le courage et la détermination.

A la boxe, les jeunes travaillent souvent avec un partenaire, ils apprennent à communiquer et à gérer leurs émotions ainsi que contrôler leur force.

OBJECTIF : LES DISTRAIRE MAIS AUSSI DIFFUSER DE NOMBREUSES VALEURS EDUCATIVES ET FAVORISER L'INSERTION SOCIALE.

L'idée est d'utiliser la boxe pour transmettre des valeurs de respect, de dépassement de soi, de maîtrise, d'endurance. Rien à voir avec la "bagarre" ou les bastons qui opposent souvent les jeunes des quartiers. En apprenant à canaliser son énergie, à maîtriser son geste, on retrouve peu à peu confiance en soi. En fréquentant un club, en écoutant les conseils d'un entraîneur, on s'habitue à respecter des règles.



La boxe éducative est une pratique que l'on peut commencer dès le plus jeune âge. C'est avec des exercices ludiques, que les jeunes vont acquérir les fondamentaux de ce sport. Les coups ne sont pas portés, il s'agit d'assaut et non de combat. Il n'y a aucune violence, les boxeurs apprennent la technique et sont jugés uniquement sur des critères de tactiques, de techniques, et de maîtrise de soi.

La rapidité des gestes n'est pas oubliée. Chacun progresse à son rythme. Tout va être une affaire de contrôle, les plus violents parviendront à canaliser «leur énergie» et les plus craintifs à surmonter « leurs peurs ».

Les règles sont très importantes, rien n'est laissé au hasard. De nos jours, où les jeunes ont de plus en plus de mal à trouver leur place, la pratique

de la boxe éducative peut les aider à mieux se respecter et à mieux s'intégrer dans la société.

Loin d'inciter à la bagarre dans la cour de récréation, la boxe permet de canaliser son énergie, d'aider à se contrôler et à respecter les autres et les règles.

C'est donc un super outil pédagogique pour se maîtriser et prendre confiance, y compris pour des objectifs extra-sportifs.

Dangereux ? Violent ? Non, la boxe est avant tout un sport éducatif. Sa pratique chez les enfants a de nombreux bénéfices.

Certaines études ont constaté le rôle de la pratique de la boxe dans l'intégration sociale de jeunes athlètes : la boxe, en fonction de ses lois physique, morale et humaine (Chemin, 1993, Ed. ???), est donc, comme d'autres sports, un lieu d'appartenance et de socialisation.

Fréquenter à une salle de boxe est donc perçu par les boxeurs comme résister à la violence d'un contexte social qu'ils n'ont pas choisi. La salle est un îlot de tranquillité, un espace où le rapport social est facilité. Les jeunes découvrent les notions de respect de discipline, de confiance et de dépassement de soi.


Une expérience de terrain :

Je suis éducatrice de rue au sein de l'établissement à Thonon depuis 7 ans, et je pratique la boxe américaine (pieds/poings) depuis 2014 en club. De ce fait, j'ai un lien privilégié qui permet un partenariat simplifié avec la Maison des Sports (prêt de la salle), et avec le club de boxe américaine (prêt du matériel).

Certains jeunes le savent et m'ont demandé de les entraîner. Après réflexion et consentement de l'équipe, j'ai donc décidé d'expérimenter ce projet avec 6 jeunes de 9 à 11 ans que j'ai ciblé sur le quartier. Cet essai s'est déroulé de mai à juin 2019.

Un des objectifs est d'accompagner les jeunes vers une inscription dans un club traditionnel de boxe.

Toutefois, les enjeux sont multiples et variés, pour les jeunes, autant que pour le travail de l'éducateur :



- Motricité
- Perte de poids
- Hygiène alimentaire
- Image de soi
- Respect des règles
- Responsabilisation
- Travail de maîtrise de soi...

Ce qui me permet de garder une attention particulière à chacun dans la vie du groupe

L'atelier a donc pris forme sur une séance d'1h30 par semaine, mais le temps s'est très rapidement révélé trop court. Les séances durent donc 2h par semaine.

Lors de la 1ère séance, je leur ai enseigné les règles de ce sport. Le lieu est important : lors d'un entraînement, l'éducateur devient entraîneur. Les règles sont donc différentes dans la salle de boxe : "ce qui se passe dans la salle, se règle dans la salle!" par des recadrages sportifs (tours de terrain, pompes...).

A noter que durant les 2 mois d'essai, une seule sanction a été nécessaire.

Les règles de boxe interdisent à ses pratiquants de se servir de leur apprentissage en dehors de la salle d'entraînement, et le public n'est pas admis au sein de la salle.

Les séances se déroulent de la manière suivante :

Échauffement de 25 minutes

Apprentissage des différentes techniques en atelier

Pas de combat (*) et les coups ne sont pas portés (les jeunes n'ont pas de protection)

(*lors de la dernière séance de juin, chacun a pu combattre sur le ring, uniquement contre moi afin d'utiliser toutes les techniques acquises.)

En cette rentrée de septembre 2019, et forte de la réussite de l'essai (mai-juin 2019), je relance donc cette initiation. Une modification de taille est tout de même prévue. Une semaine sur deux, c'est un groupe de jeunes filles (15-17 ans) demandeuses également d'un apprentissage, que j'accompagnerai.

Une des limites de cet atelier est qu'il dépend seulement de moi (mon planning, les autres projets que je mène) grâce à ma pratique de ce sport, et cette activité prend du temps.

Après réflexion en équipe, l'idée de prendre deux grands de quartier pour me seconder semble être judicieuse. Ces deux jeunes adultes ne connaissant pas encore forcément le domaine de la boxe américaine, je les ferai participer à une initiation afin qu'ils puissent encadrer avec moi les ateliers d'apprentissage.

Valeurs et respect

De nombreuses valeurs sont enseignées au travers de la pratique de la boxe. Des valeurs humaines primordiales sont transmises, tels que la maîtrise de soi et le respect de l'autre, l'humilité, le courage et la détermination.

A la boxe, les jeunes travaillent souvent avec un partenaire, ils apprennent à communiquer et à gérer leurs émotions ainsi que contrôler leur force.



Objectif : les distraire mais aussi diffuser de nombreuses valeurs éducatives et favoriser l'insertion sociale.

L'idée est d'utiliser la boxe pour transmettre des valeurs de respect, de dépassement de soi, de maîtrise, d'endurance. Rien à voir avec la "bagarre" ou les bastons qui opposent souvent les jeunes des quartiers. En apprenant à canaliser son énergie, à maîtriser son geste, on retrouve peu à peu confiance en soi. En fréquentant un club, en écoutant les conseils d'un entraîneur, on s'habitue à respecter des règles.

Fiona BONNENFANT,
Educatrice de rue,
EPDA PS Thonon