



## **BOXE CANADA**

### **PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS**

# **ATELIER DE FORMATION APPRENTI(E)S ENTRAÎNEUR(E)S CAHIER DE TRAVAIL**

(Version 1.2 – 21 juin 2016)



**Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs**



Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs



## PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

Government  
of Alberta



Alberta  
Alberta Sports Federation  
ATHLÈTE & WELLÊRE  
ATHLÈTES



BRITISH  
COLUMBIA  
The Best Place on Earth

Sport  
MANITOBA

Newfoundland  
Labrador

New  
Brunswick  
CANADA



NOVA SCOTIA



Ontario

Prince  
Edward  
Island  
CANADA  
Health and  
Wellness

SPORTSQUEBEC



Yukon  
Community Services  
Sport and Recreation Branch

Les programmes de cet organisme sont  
subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine  
canadien  
Sport Canada

Canadian  
Heritage

# Comment puis-je devenir un(e) meilleur(e) entraîneur(e) ?



Apprenez à écouter, particulièrement ce que vous disent vos athlètes – c'est l'essence même!

Aidez vos athlètes à perfectionner toutes leurs habiletés : physiques, mentales/émotionnelles et sociales.

Adoptez une attitude ferme contre le dopage et la tricherie dans le sport.

Faites progresser vos connaissances, suivez une formation en entraînement, obtenez votre certification, actualisez vos compétences.

Une présentation de  
l'Association canadienne des entraîneurs [www.coach.ca](http://www.coach.ca)





*Cher entraîneur,  
Chère entraîneuse,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site [www.coach.ca](http://www.coach.ca) afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneuse;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneuse ou un relevé de vos cours de formation;
- de parcourir la section «Conseils et outils» à l'intention des entraîneurs et entraîneuses;
- et beaucoup plus encore!



Association  
canadienne  
des entraîneurs



Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs

---

## **REMERCIEMENTS**

---

Certaines parties de ce Cahier de Travail constituent des adaptations de documents produits par l'Association canadienne des entraîneurs (2006), ainsi que par d'autres organisations nationales de sport.

Ce Cahier de Travail a été rédigé par un comité composé des personnes suivantes:

- Daniel Trépanier, Boxe Canada
- Gerard Lauzière, Conseiller de l'ACE
- Gord Apolloni, Groupe de travail du PNCE
- Matt Mizerski, Groupe de travail du PNCE
- Cathy Haines, Groupe de travail du PNCE
- Alain Marion, Contractuel

Boxe Canada tient à remercier tous les entraîneurs et entraîneuses, athlètes, bénévoles, employés, administrateurs et amis pour leur appui, aide, expertise, encouragement et conseils tout au long du projet de conception et d'élaboration de ce document.

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce à la collaboration et au soutien financier de l'Association canadienne des entraîneurs et de Sports Canada.

Pour de plus amples informations relativement aux programmes de développement des entraîneurs et entraîneuses, veuillez communiquer avec :

### **Boxe Canada**

500, boulevard René-Lévesque Ouest  
Montréal, Québec H2Z 2A5

Tel./Tél.: 514-861-3713 / 1-800-861-1319 | Fax : 514-819-9228

[www.boxingcanada.org](http://www.boxingcanada.org)

## APERÇU DE L'ATELIER DE FORMATION

THÈMES	Pages
Section 1 – La Boxe et ses exigences	7
Section 2 - Développement à long terme de l'athlète en boxe	8
Section 3 – Sécurité à la boxe	10
Section 4 – Principes de base en enseignement	14
Section 5 – Enseignement des techniques fondamentales de la boxe	18
Section 6 – Plan d'action en cas d'urgence	23
Section 7 – Rôle de l'assistant(e) – Simulation	24
Section 8 – Les systèmes de pointage et leurs implications sur le plan tactique	25
Fiche d'action	27
Feuilles de travail	28

## Section 1 – La Boxe et ses exigences

### 1.1- Mon point de départ

Au cours d'une séance d'information organisée par votre Club, un parent pose les questions suivantes :

*Mon enfant de 13 ans souhaite faire de la boxe. Moi, je ne connais rien du tout à ce sport. Pourriez-vous s'il vous plaît me décrire brièvement ce qu'est la boxe, et ce qu'il faut pour avoir du succès dans ce sport?*

<b>Utilisez l'espace ci-dessous et indiquez quelle serait votre réponse à la question de ce parent. N'écrivez rien dans la colonne de droite pour le moment.</b>	<b>Utilisez l'espace ci-dessous pour faire les réflexions individuelles (Section 2.4 de ce Cahier). Document de référence : pages 22-25.</b>
1- La boxe c'est ...	
2- Pour connaître du succès à la boxe, l'athlète doit s'entraîner beaucoup afin de développer ...	

### 1.2- Partagez vos points de vue avec d'autres entraîneur(e)s.

## Section 2 – Développement à long terme de l'athlète en boxe

Au cours de la séance d'information, vous devez également donner un aperçu des programmes qui sont offerts par votre Club aux participant(e)s de différents groupes d'âge.

**2.1-** Cochez le groupe d'âge qui vous a été attribué.

Groupe d'âge : ( ) 6 à 9 ans ( ) 9 à 12 ans ( ) 12 à 15 ans

( ) Adultes impliqué(e)s dans un programme récréatif de boxe

**Utilisez l'espace ci-dessous et indiquez quels seraient les principaux éléments d'informations que vous fourniriez aux parents.**

***N'écrivez rien dans la colonne de droite pour le moment.***

Afin de répondre aux besoins particuliers de ces participant(e)s et les aider à progresser dans le sport de la boxe, les programmes offerts par le Club mettent l'accent sur ...

**Utilisez l'espace ci-dessous pour faire les réflexions individuelles (Section 2.4). Document de référence : pages 38-41**

- 2.2-** Préparez une brève présentation sous forme de “points clés” qui donnera un aperçu des grands objectifs et des principales activités d’un programme de boxe bien conçu s’adressant à des participant(e)s de ce groupe d’âge (Document de Référence : pages 38 à 41).

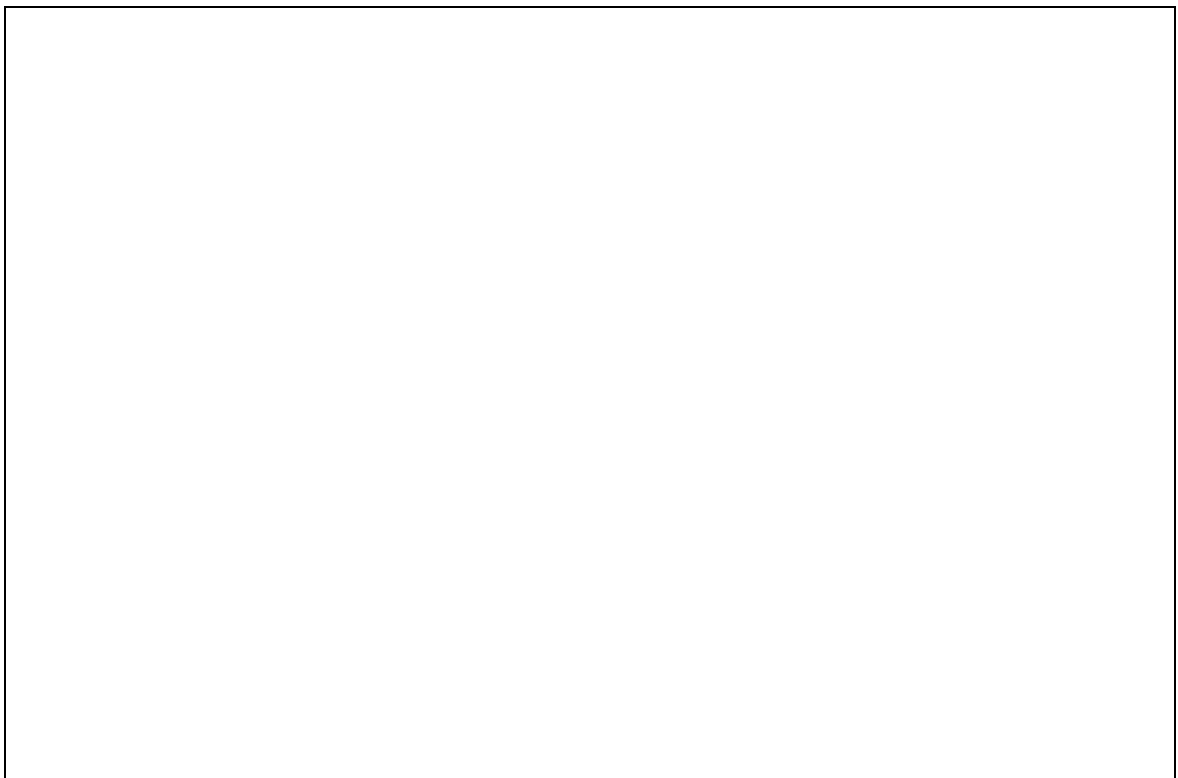
Tout en préparant votre présentation, comparez les informations que vous avez listées au tableau de la Section 2.1 à celles contenues dans le document de référence.

- 2.3-** Suivez les directives de la Personne Ressource, et présentez vos informations au groupe.

**2.4- Réflexion individuelle – Les exigences de la boxe et le DLTA**

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris jusqu’à présent. Comparez ce que vous avez écrit à la Section 1.1 (page 7) et à la Section 2.1 (page 8) au contenu des discussions de groupe et aux principales informations contenues dans le Document de Référence.

Inscrivez vos commentaires ou vos réflexions dans la colonne de droite des tableaux des pages 7 et 8, ou utilisez l’espace ci-dessous.



## Section 3 – Sécurité à la boxe

### 3.1- Facteurs de risque et gestion des risques

À la fin de la rencontre, le parent qui vous a posé des questions vient vous voir pour des informations supplémentaires :

*Je suis très impressionnée par ce que j'ai entendu jusqu'à présent sur la Boxe et sur les programmes qui sont offerts par votre Club. Cependant, avant d'inscrire mon enfant, il y a une autre chose que je souhaiterais discuter avec vous : la sécurité.*

*1- Quels sont les risques associés à la pratique de la Boxe?*

*2- Quelles actions ou mesures prenez-vous afin de rendre les activités aussi sécuritaires que possible pour les jeunes?*

Utilisez l'espace ci-dessous et indiquez quels seraient les principaux éléments d'informations que vous fourniriez à ce parent.

<b>Risques associés à la pratique de la Boxe</b>	<b>Mesures afin de rendre les activités aussi sécuritaires que possible pour les jeunes</b>

### 3.2- L'équipement de protection utilisé à la boxe (Document de Référence: p. 45)

Utilisez le tableau ci-dessous au besoin pour prendre des notes concernant l'équipement de protection utilisé à la boxe.

<b>Pièces d'équipement</b>	<b>Notes:</b>
<b>Casque</b>	
<b>Coquille de protection</b>	
<b>Protecteur de poitrine</b>	
<b>Protecteur buccal</b>	
<b>Gants</b>	
<b>Autres</b>	

### 3.3- Éléments de sécurité à vérifier lors d'une inspection

Utilisez la liste ci-dessous pour inspecter le gymnase et vous assurer qu'il soit sécuritaire pour les participant(e)s. DR : Document de Référence.

<b>Aspects à vérifier lors de l'inspection:</b>	<b>Notes:</b>
<b>Facteurs environnementaux</b>  DR: pages 43-44	
<b>Gymnase et équipements</b> DR: page 44	
<b>Équipement protecteur du boxeur et de la boxeuse</b>  DR: page 44-46	
<b>Facteurs humains</b>  DR: pages 47-52	
<b>Plan d'action en cas d'urgence</b>  DR Annexe 2: pages 131-135	
<b>Autres aspects</b>	

### **3.4- Réflexion individuelle – Facteurs de risque et gestion des risques**

#### **Document de référence: Pages 42-55**

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris jusqu'à présent sur la sécurité et la gestion des risques à la Boxe.

Inscrivez vos commentaires ou vos réflexions dans l'espace ci-dessous.

## Section 4 – Principes de base en enseignement

### 4.1- Organisation et explication d'une activité de groupe

Suivez les directives de la Personne Ressource. Lors de cette activité :

- Vous travaillerez en petits groupes.
- Chaque groupe se verra attribuer des exercices ou des activités d'échauffement (voir Feuilles de Travail **1A**, **1B**, ou **1C** à la fin du Cahier).
- Chaque groupe devra (1) organiser et mettre en place ces exercices ou activités d'échauffement, et (2) les expliquer à un groupe de jeunes boxeurs ou boxeuses. Prenez quelques instants pour vous préparer à l'aide des **Feuilles de Travail 3 et 4** qui décrivent des aspects importants dont il faut tenir compte en matière d'*Organisation* et d'*Explications et Démonstrations*. (**Note** : *Considérez que le groupe pour lequel vous préparez ces activités est de la même taille que le groupe de cet atelier de formation*).
- Lorsque vous aurez terminé votre préparation, prenez tour à tour le rôle de « leader » au sein de votre groupe, et mettez ces conseils en pratique. Le ou la « leader » doit agir à titre d'entraîneur(e), organiser l'activité et l'expliquer.
- Dans chaque petit groupe, lorsqu'une personne agit à titre d'entraîneur(e), les autres prennent des notes qui leur serviront ensuite à commenter la façon dont l'activité fut organisée, expliquée et démontrée. Au besoin, vous pouvez utiliser la colonne de gauche du tableau de la page suivante pour rédiger les commentaires que vous partagerez avec votre collègue.

**Note:** Lors de l'activité 4.3, vous mettrez en pratique votre activité avec le groupe en entier.

Utilisez la colonne de gauche du tableau ci-dessous pour noter les commentaires que vous partagerez avec les autres entraîneur(e)s de votre groupe lors de l'activité de formation 4.1.

<b>4.1- Première série de commentaires offerts</b>	<b>4.2- Deuxième série de commentaires offerts</b>

## **4.2- Réflexion critique portant sur la rétroaction que j'ai offerte**

En tenant compte des informations fournies par la Personne Ressource concernant la **Rétroaction**, et de celles apparaissant à la **Feuille de Travail 6**, réfléchissez à la façon dont vous avez fourni vos commentaires et votre rétroaction aux autres entraîneur(e)s de votre groupe lors de l'activité 4.1.

Quels changements pourriez-vous apporter à la première série de commentaires que vous avez offerts à votre collègue? Pourquoi?

Prenez quelques instants et reformuler votre rétroaction si nécessaire, afin de la rendre le plus conforme possible avec les lignes directrices fournies à ce sujet. Utilisez la colonne de droite du tableau de la page précédente.

## **4.3- Mise en oeuvre des activités d'échauffement**

Prenez quelques instants pour regarder les informations de la **Feuille de Travail 5: Observation**.

Vous devez maintenant organiser, expliquer et mettre en œuvre l'activité ou les exercices d'échauffement sur lesquels vous avez travaillé à la section 4.1. Cette fois-ci, les entraîneur(e)s des autres groupes agiront à titre de participant(e)s.

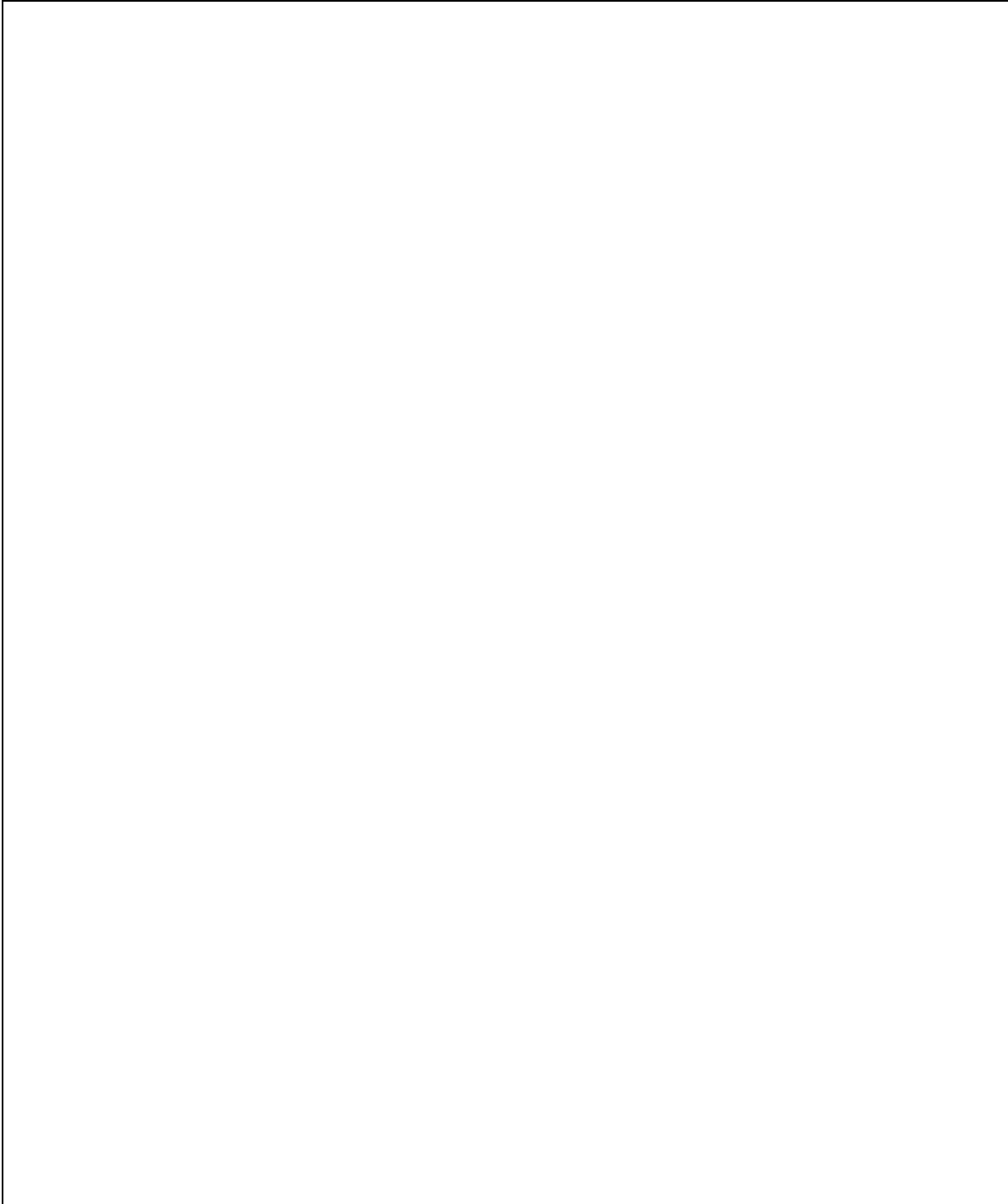
Au cours de cette activité, vous devez vous concentrer sur l'application des concepts décrits aux **Feuilles de Travail 2 à 6**. Chaque entraîneur(e) de votre petit groupe doit également être impliqué(e) à chacune des étapes du processus d'enseignement, soit :

- Organisation
- Explication/démonstration
- Observation
- Rétroaction

#### **4.4- Réflexion individuelle – Principes de base en enseignement**

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris jusqu'à présent sur les principes de base en enseignement.

Inscrivez vos commentaires ou vos réflexions dans l'espace ci-dessous.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their reflections and comments on the teaching principles discussed in the text above.

## Section 5- Enseignement des techniques fondamentales de la boxe

### 5.1 – Position de base et jeu de pieds

Suivez les directives de la Personne Ressource. Lors de cette activité :

- Vous travaillerez deux par deux, et vous vous exercerez à enseigner des habiletés techniques de base. Dans chaque groupe, un(e) entraîneur(e) sera responsable d'enseigner la **Position de Base**, et l'autre le **Jeu de Pieds**. Cette fois, vous pratiquerez l'enseignement individuel.
- Lors de l'enseignement de votre habileté technique, vous devez: (1) mettre en pratique le processus d'enseignement vu à la Section 4, et (2) utiliser les lignes directrices et les principes se rapportant à l'habileté que vous enseignez. Ces informations se retrouvent à la **Feuille de Travail 7 (Position de Base)** et à la **Feuille de Travail 8 (Jeu de Pieds)** qui se trouvent à la fin de ce Cahier de Travail. Ces mêmes informations se retrouvent également dans le Document de Référence.
- Prenez quelques instants et consultez votre Feuilles de Travail. Réfléchissez également à la façon dont vous enseignerez votre habileté technique.
- Dans chaque paire, lorsqu'une personne agit à titre « d'entraîneur(e) », l'autre joue le rôle de l'athlète. « L'athlète » doit prendre des notes mentales relativement au processus d'enseignement mis en œuvre lors de cet exercice; la personne qui joue le rôle « l'athlète » doit par la suite offrir de la rétroaction à son ou à sa collègue. **Important** : *Assurez-vous de mettre en pratique les principes d'une rétroaction efficace!*

### 5.2- Styles d'Apprentissage

Réfléchissez à la façon dont vous pourriez adapter votre approche pour enseigner chaque habileté technique en sachant que vous travaillez avec un(e) athlète qui est:

- Visuel(le)
- Kinesthésique
- Auditif(ve)

Consultez la Feuille de Travail 9 pour de plus amples informations relativement aux différents styles d'apprentissage, et aux stratégies particulières à utiliser avec chacun afin de favoriser un meilleur apprentissage.

### **5.3- Réflexion individuelle – Enseignement d’habiletés techniques de la boxe 1**

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris jusqu’à présent concernant l’enseignement d’habiletés techniques fondamentales de la boxe (Position de Base et Jeu de Pieds), ainsi que sur la façon dont vous pouvez adapter votre approche afin de tenir compte des différents styles d’apprentissage.

Inscrivez vos commentaires ou vos réflexions dans l’espace ci-dessous.

## 5.4- Enseignement d'habiletés techniques de la boxe 2

Suivez les directives de la Personne Ressource. Lors de cette activité :

- Vous travaillerez à nouveau en groupes de deux; cette fois, vous vous exercerez à enseigner des techniques de base en attaque, ainsi que les mouvements défensifs qui leur sont associés.
- Vous commencerez par les techniques suivantes: ***Jab à la tête*** et ***Mouvements de défense contre le Jab à la tête (blocage et parade)***. Un(e) entraîneur(e) sera responsable d'enseigner l'attaque et l'autre les mouvements défensifs.
- Lorsque vous enseignez ces techniques, vous devez: (1) utiliser les lignes directrices et les principes qui se trouvent à la **Feuille de Travail 10 (Jab à la tête)** et à la **Feuille de Travail 11 (Mouvements de défense contre le Jab à la tête)** qui se trouvent à la fin de ce Cahier de Travail; et (2) mettre en pratique le processus d'enseignement vu à la Section 4.
- Prenez quelques instants et consultez votre Feuilles de Travail. Réfléchissez également à la façon dont vous enseignerez votre habileté technique.
- Dans chaque paire, lorsqu'une personne agit à titre « d'entraîneur(e) », l'autre joue le rôle de l'athlète. « L'athlète » doit prendre des notes mentales relativement au processus d'enseignement mis en œuvre lors de cet exercice; la personne qui joue le rôle « l'athlète » doit par la suite offrir de la rétroaction à son ou à sa collègue. ***Important : Assurez-vous de mettre en pratique les principes d'une rétroaction efficace!***
- Lorsque vous avez terminé l'enseignement de ces techniques, allez à la Section 5.5.

## 5.5- Progressions

Utilisez les **Feuilles de Travail 12** et **13**, et passez en revue les **Principes de progression** qui sont recommandés lors de l'enseignement des différentes techniques d'attaque et de défense.

Exercez-vous à mettre ses principes en oeuvre lors de l'enseignement des techniques de base avec lesquelles vous avez travaillé à la Section 5.4.

Tenez également compte des différents styles d'apprentissage (**Feuille de Travail 9**).

### 5.6- Enseignement d'habiletés techniques de la boîte 3

Suivez les directives de la Personne Ressource relativement au pairage des partenaires pour cette activité.

Répétez ce que vous avez fait à la Section 5.4, mais cette fois avec les techniques d'attaque et de défense suivantes :

Techniques d'attaque	Mouvements défensifs associés	Pages du Document de Référence
Jab au corps	Défense contre le Jab au Corps	84
Direct de la main arrière à la tête	Défense contre le Direct de la main arrière à la Tête	85, 86
Direct de la main arrière au corps	Défense contre le Direct de la main arrière au Corps	87

**Note:** Chaque fois que vous amorcez l'enseignement d'une nouvelle technique, assurez-vous d'enseigner la défense si vous étiez responsable de l'attaque la fois précédente, et vice versa.

### 5.7- Enseignement d'habiletés techniques de la boîte 4

Selon le temps disponible, vous devriez ensuite passer à l'enseignement des techniques suivantes:

Techniques	Pages du Document de Référence
Combinaisons de base avec le Jab	88
Combinaisons de base avec le Direct de la main arrière	89
Riposte du Direct de la main arrière	90
Couverture du Corps	90

Essayez de passer en revue le plus grand nombre d'habiletés, compte tenu du temps dont vous disposez.

### **5.8- Réflexion individuelle – Enseignement des techniques d'attaque et de défense**

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris concernant l'enseignement des techniques de base en attaque et en défense, les progressions, et l'utilisation adéquate des mitaines d'entraîneur (pads).

Inscrivez vos commentaires ou vos réflexions dans l'espace ci-dessous.

Aspects pratiques que j'ai appris concernant l'enseignement des techniques de base en attaque et en défense, et sur l'utilisation de progressions...

Aspects pratiques que j'ai appris concernant l'utilisation adéquate des mitaines d'entraîneur (pads) dans le gymnase...

## **Section 6- Plan d'action en cas d'urgence**

**(Document de Référence : Pages 53; 131-135)**

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris concernant la mise en œuvre d'un Plan d'action en cas d'urgence (PAU). Inscrivez vos commentaires ou vos réflexions dans l'espace ci-dessous.

## **Section 7- Rôle de l'assistant(e) – Simulation**

Suivez les directives de la Personne Ressource. Vous travaillerez en groupes de trois (3), et ferez une simulation de ce qui se passe lors de la pause entre deux rounds de boxe. Utilisez l'espace ci-dessous pour prendre en note vos observations et vos commentaires.

Mon rôle durant l'activité : ( ) Athlète ( ) Assistant(e) ( ) Observateur(trice)



**8.2- Implications du système de pointage en vigueur sur les tactiques de base utilisées lors d'un combat**

<b>Système de pointage traditionnel</b>	<b>Système de pointage électronique</b>

## Fiche d'action

Date: \_\_\_\_\_

**Je vais COMMENCER à faire:**

**Je vais CONTINUER à faire:**

**Je vais CESSER de faire:**

# Feuilles de Travail

## **Feuille de Travail 13 – Principes de Progression (Défense)**

1. Les aspects mécaniques du mouvement devraient tout d'abord être appris dans des conditions faciles et contrôlées; pour y arriver, le boxeur ou la boxeuse devrait exécuter les mouvements de façon correcte, individuellement et à basse vitesse. À ce stade, le boxeur ou la boxeuse reçoit normalement de la rétroaction et des commentaires de la part de l'entraîneur(e) ou d'un(e) partenaire expérimenté(e).
2. Le boxeur ou la boxeuse devrait ensuite pratiquer la technique dans des conditions stables et prévisibles avec un(e) partenaire qui exécute le mouvement d'attaque à vitesse lente et contrôlée. À ce stade, le boxeur ou la boxeuse qui apprend la technique de défense devrait savoir où son ou sa partenaire portera son coup avant qu'il ou elle ne l'exécute. À ce stade, aucun coup ne doit être tenté à la tête par le ou la partenaire qui effectue la manœuvre offensive.
3. La vitesse des mouvements de l'attaquant(e) peut ensuite être augmentée graduellement, mais le boxeur ou la boxeuse qui se défend devrait encore savoir où son ou sa partenaire portera son coup avant qu'il ou elle ne l'exécute. À ce stade, on doit continuer d'exclure les coups à la tête.
4. Certains éléments d'incertitude peuvent ensuite être intégrés de façon progressive dans les attaques. Par exemple, le boxeur ou la boxeuse qui apprend la technique de défense ne sait pas quand l'attaque sera amorcée, ou encore quelle sera la cible. À ce stade, on doit continuer d'exclure les coups à la tête et la vitesse des mouvements de l'attaquant(e) doit être contrôlée et modérée.
5. Lorsque l'entraîneur(e) considère que les mouvements défensifs du boxeur ou de la boxeuse sont suffisamment efficaces contre un type d'attaque particulier, la tête peut être incluse comme cible potentielle. Cependant, les attaques à cette partie du corps devraient être faites de façon contrôlées et à vitesse sous-maximale. Au début, l'athlète qui se défend devrait également savoir quand celui ou celle qui attaque tentera de porter un coup à la tête.
6. Des éléments d'incertitude peuvent ensuite être intégrés aux actions offensives, tel que décrit précédemment.
7. Une fois que ces différentes progressions ont été suivies, le boxeur ou la boxeuse qui attaque peut frapper à vitesse maximale et celui ou celle qui se défend devrait être en mesure de bien réagir. Cependant, l'athlète qui attaque doit toujours être prêt(e) à s'arrêter si son ou sa partenaire n'est pas en mesure de bien se défendre.

## **Feuille de Travail 12 – Principes de Progression (Coups de poings)**

1. Les aspects mécaniques du mouvement devraient tout d'abord être appris dans des conditions faciles et contrôlées; pour y arriver, le boxeur ou la boxeuse devrait exécuter les mouvements de façon correcte, individuellement et à basse vitesse. À ce stade, le boxeur ou la boxeuse reçoit normalement de la rétroaction et des commentaires de la part de l'entraîneur(e) ou d'un(e) partenaire expérimenté(e).
2. Le boxeur ou la boxeuse devrait ensuite effectuer les mouvements devant un miroir et augmenter la vitesse progressivement. À ce stade, il ou elle s'exerce seul(e).
3. Selon le type de coup de poing enseigné, le boxeur ou la boxeuse peut ensuite travailler sur un sac lourd, un sac de fèves ou encore un coussin mural et effectuer plusieurs répétitions du geste dans des conditions contrôlées, tout en variant la vitesse et la puissance des coups. Lors de l'exécution de coups sur le sac lourd ou le coussin mural, la cible visée doit également varier. À ce stade, l'athlète doit porter des gants.
4. Lorsque le boxeur ou la boxeuse maîtrise la technique d'un coup particulier, il ou elle peut travailler avec un(e) partenaire. À ce stade, tous les coups devraient être dirigés vers le gant du ou de la partenaire, et viser la paume. Les deux athlètes devraient porter leur équipement protecteur pour ce type d'exercice, et ils ou elles devraient alterner. Le boxeur ou la boxeuse peut également exercer son coup de poing en travaillant sur des mitaines d'entraînement (pads) avec l'entraîneur(e) ou avec un(e) partenaire.
5. Le boxeur ou la boxeuse devrait ensuite passer à l'apprentissage des manœuvres défensives contre le type de coup qu'il ou elle a appris.

## Feuille de Travail 11 – Défenses contre le Jab à la Tête

**Résultats attendus:** Le boxeur ou la boxeuse protège sa tête à l'aide de la paume de la main dominante et...

**(1) Blocage:** intercepte le Jab afin d'éviter que l'adversaire ne marque. **(2) Parade :** dévie le Jab hors de la cible.

Ces aspects techniques peuvent être observés lors de séances de combats d'entraînement, lors du travail sur les mitaines d'entraînement (pads), ou lors d'éducatifs techniques avec un ou une partenaire.

Points clés sur le plan technique	Erreurs fréquentes	Correctifs
<p><b>Blocage</b> – Le boxeur ou la boxeuse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Déplace sa main dominante (garde) dans un mouvement de rotation vers l'extérieur, afin que la paume soit face au jab de l'adversaire.</li> <li>Intercepte le jab de l'adversaire à l'aide de la paume de la main dominante, qui est ouverte.</li> <li>Garde l'avant-bras rigide afin que le gant ne recule pas dans son visage.</li> <li>Garde le gant près du menton durant la manœuvre d'interception.</li> <li>S'assure de demeurer en équilibre et d'effectuer un jeu de pieds correct.</li> <li>Décide s'il est préférable de contrattaquer ou de retraiter.</li> </ul>	<p><b>Blocage et Parade</b></p> <p>L'athlète ne peut exécuter le mouvement avec précision et constance.</p> <p>Un ou plusieurs aspects de la performance sont mal exécutés (voir colonne de gauche).</p> <p>Il y a un mouvement de la tête vers l'arrière, le côté, ou le haut.</p> <p>La position de base n'est pas bien maintenue ou le jeu de pieds est mal exécuté (p. ex. trop de poids sur la jambe arrière).</p>	<p>Démonstration afin de donner une idée juste de l'exécution correcte.</p> <p>Explication portant sur les aspects particuliers que l'athlète doit améliorer afin de progresser.</p> <p>Mise en pratique des principes de progression en défensive (voir Feuille de Travail 13). Réduction de la vitesse des coups de l'attaquant(e) afin que les mouvements de défense soient effectués correctement.</p>
<p><b>Parade</b> - Le boxeur ou la boxeuse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permet au jab de l'adversaire de s'approcher très près de la cible.</li> <li>Pivote légèrement, et déplace l'avant-bras et la paume de la main arrière restée rigide en travers de son corps afin de dévier le jab.</li> <li>Effectue le mouvement de déviation au poignet de l'adversaire.</li> <li>S'assure que la parade demeure bien centrée, et qu'il y a un minimum de mouvement.</li> </ul>	<p><b>Parade:</b></p> <p>Rotation excessive lors du pivot; trop grande extension de la main utilisée pour la parade; déviation inefficace du coup de l'adversaire.</p>	<p>Maintien d'une position de base et d'un jeu de pieds corrects lors de l'exécution, afin de permettre un blocage adéquat et une riposte.</p> <p>Amélioration du jeu de pieds de l'athlète à l'aide d'éducatifs visant à améliorer la coordination et l'agilité.</p> <p>Amélioration de l'équilibre de l'athlète (voir lignes directrices à la Section 7 du Document de Référence).</p>



**Blocage**



**Parade**

## Feuille de Travail 10 – Jab à la Tête (attaque)

**Résultats attendus:** Le boxeur ou la boxeuse se porte à l'attaque tout en maintenant une certaine distance avec l'adversaire, de façon à le ou la mettre en position vulnérable, créant ainsi des occasions de marquer des points (faire contact) avec la main dominante.

Cette technique peut être observée lors de séances de combats d'entraînement, lors du travail sur les mitaines d'entraînement (pads), ou lors d'éducatifs techniques avec un ou une partenaire.

Points clés sur le plan technique	Erreurs fréquentes	Correctifs
<p>Le boxeur ou la boxeuse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vise à toucher la tête de l'adversaire avec les jointures de la main avant.</li> <li>• Pointe les jointures vers le bas grâce à une légère flexion du poignet.</li> <li>• Fait une extension rapide du bras, tout en faisant un léger pivot au niveau de la hanche et de l'épaule.</li> <li>• Effectue une rotation interne de l'avant-bras dans le dernier tiers du mouvement vers la cible.</li> <li>• Glisse le pied avant en direction de l'adversaire juste avant l'impact.</li> <li>• Protège son menton avec la main dominante, et garde le coude près du corps pour se protéger.</li> <li>• Retire rapidement la main ayant porté le coup, en suivant la même trajectoire</li> <li>• Garde une position bien équilibrée grâce à un jeu de pieds correct.</li> <li>• Décide s'il est préférable de contrattaquer ou de retraiter.</li> </ul>	<p>Un ou plusieurs aspects de la performance sont mal exécutés (voir colonne de gauche).</p> <p>L'athlète ne peut exécuter le Jab avec précision et constance.</p> <p>Position de base incorrecte au départ.</p> <p>Menton trop relevé.</p> <p>La position de base n'est pas maintenue lors de l'exécution du jab (ex. extension de la jambe avant). Le jeu de pieds est mal exécuté.</p> <p>Baisse de la garde arrière. Menton non protégé par la main arrière.</p> <p>L'épaule du bras portant le coup est trop basse.</p> <p>Position incorrecte des jointures au moment de l'impact.</p>	<p>Démonstration afin de donner une idée juste de l'exécution correcte.</p> <p>Explication portant sur les aspects particuliers que l'athlète doit améliorer afin de progresser.</p> <p>L'activité est ajustée ou simplifiée afin de s'assurer que les éléments techniques sont exécutés correctement.</p> <p>Maintien d'une position de base correcte tout au long de l'exécution.</p> <p>Amélioration du jeu de pieds de l'athlète à l'aide d'éducatifs visant à améliorer la coordination et l'agilité.</p> <p>Amélioration de l'équilibre de l'athlète (voir lignes directrices à la Section 7 du Document de Référence).</p>

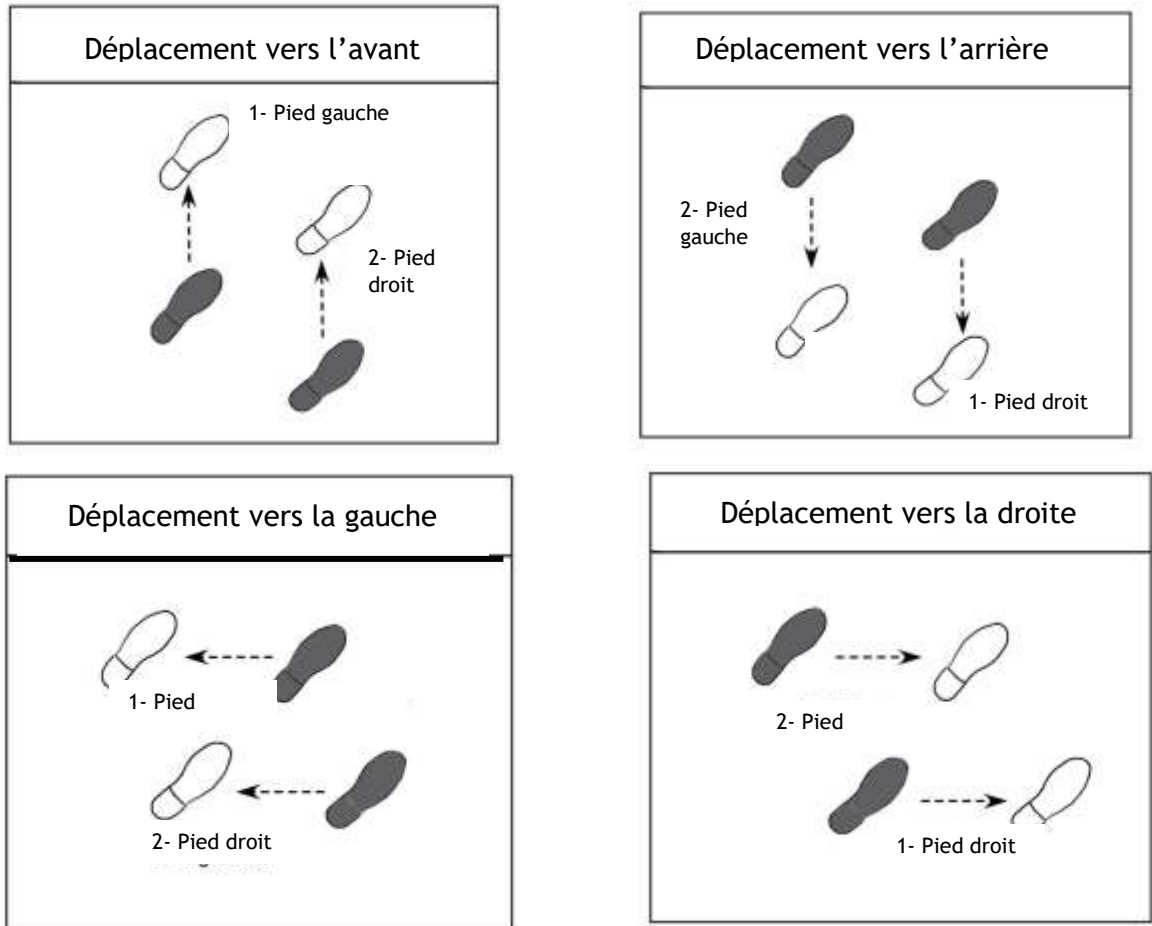


## Feuille de Travail 9 – Styles d'apprenant(e)s et stratégies d'enseignement

	Principales caractéristiques: ces personnes ...	Stratégies
<b>Auditifs et auditives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sont souvent considérées comme étant des “grandes langues”; rarement discrètes, elles aiment compter des histoires ou des farces, et ont souvent de bonnes excuses lorsque quelque chose n’a pas été fait.</li> <li>• Suivent habituellement très bien les consignes exprimées verbalement.</li> <li>• Peuvent avoir certaines difficultés avec les travaux écrits. Leur calligraphie et leurs habiletés en dessin et dans les arts plastiques laissent souvent à désirer. Elles ont de la difficulté à reproduire des schémas et des lettres, et leur mémoire visuelle n’est généralement pas très bonne.</li> <li>• Se rappellent les messages et les idées exprimées verbalement; souvent, elles comprennent mieux quand on leur explique oralement que lorsqu’elles doivent lire une question ou une consigne.</li> <li>• Aiment la musique et les activités où il y a du rythme.</li> <li>• Ont souvent de la facilité à mémoriser, et retiennent facilement les mots d’une chanson.</li> <li>• Ont souvent une mauvaise perception de l’espace, ou une mauvaise notion du temps.</li> <li>• Peuvent parfois sembler un peu gauches; elles peuvent aussi avoir tendance à se perdre facilement dans des endroits non familiers.</li> <li>• Ont souvent une latéralité mixte (ex. pied gauche et main droite dominants).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignez-leur à parler tout au long des étapes d’une tâche ou d’une activité.</li> <li>• Encouragez-les à réfléchir tout haut, et à écouter leurs paroles.</li> <li>• Fournissez-leur des instructions ou des informations pré enregistrées.</li> <li>• Utilisez beaucoup d’équipement audio dans leur processus d’apprentissage.</li> <li>• Faites travailler cette personne avec un ou une visuel(le).</li> </ul>
<b>Kinesthésiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sont souvent considérées comme étant des “gigoteuses”, parfois même comme étant hyperactives.</li> <li>• Semblent toujours vouloir toucher à tout, et prendre les choses dans leurs mains.</li> <li>• Ont souvent une excellente coordination.</li> <li>• Adorent bricoler, défaire et réassembler les objets.</li> <li>• Prennent souvent plaisir à rédiger des informations ou des notes.</li> <li>• Utilisent souvent des objets comme outils concrets dans leur apprentissage, en particulier ceux qui se manipulent bien.</li> <li>• Apprennent mieux « en faisant » et en explorant leur environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez l’exploration par le mouvement.</li> <li>• Encouragez-les à taper dans leurs mains pour sentir le rythme des mouvements.</li> <li>• Pour favoriser leur apprentissage, utilisez des objets ou équipements qui permettent une manipulation.</li> <li>• Utilisez des jeux de rôle lorsque cela convient.</li> <li>• Laissez-les vous aider à façonner du matériel pédagogique.</li> </ul>
<b>Visuels et visuelles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réussissent souvent mieux quand on leur montre plutôt que quand on leur explique.</li> <li>• Peuvent avoir de la difficulté avec les consignes verbales, ou sembler confuses lorsqu’il y a trop de stimulation auditive dans leur environnement.</li> <li>• Ont tendance à regarder votre visage lorsque vous leur adressez la parole.</li> <li>• Aiment regarder des livres d’images et des photos.</li> <li>• Aiment quand les choses sont bien rangées, et s’habillent souvent avec goût.</li> <li>• Retrouvent habituellement les objets égarés, et perdent rarement leurs choses.</li> <li>• Se rappellent souvent où elles ont vu quelque chose dans le passé.</li> <li>• Sont pointilleuses, voient les erreurs de typographie et remarquent votre habillement.</li> <li>• Peuvent trouver les pages ou des informations d’un livre très facilement.</li> <li>• Dessinent souvent bien, du moins avec symétrie et avec de bonnes proportions.</li> <li>• Répondent souvent en peu de mots, et sont discrètes dans un groupe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez des gestes et faites des démonstrations le plus souvent possible.</li> <li>• Utilisez de l’équipement visuel tel que des films, vidéos, images, diapositives, schémas, etc.</li> <li>• Utilisez des systèmes de couleurs attrayants pour rehausser les points clés.</li> </ul>

## Feuille de Travail 8 – Jeu de Pieds de base (2 de 2)

Photo 5.5- Jeu de pieds de base lors de déplacements effectués par un droitier ou une droitère.



### Éducatifs pour le jeu de pieds



Durant les étapes initiales de l'apprentissage, utilisez des jeux avec partenaire afin de stimuler l'intérêt des jeunes et vous assurez qu'ils ou elles aient du plaisir tout en apprenant.

Par exemple, les boxeurs ou les boxeuses adoptent la position de base avec leurs corps, leurs jambes et leurs pieds, mais croisent les bras derrière le dos; l'un(e) des participant(e)s tente alors de toucher le pied avant de l'autre, qui doit évidemment chercher à s'esquiver tout en utilisant un jeu de pieds efficace lors de ses déplacements. Les participant(e)s alternent et sont à tour de rôle en attaque et en défense.

## Feuille de Travail 8 – Jeu de Pieds de base (1 de 2)

**Résultats attendus:** Le boxeur ou la boxeuse peut avancer, reculer, se déplacer de côté dans toutes les directions ou encore en cercle tout en conservant son équilibre et en maintenant une bonne position de base. Ceci lui permettra de toujours être en mesure d'attaquer ou de bien se défendre.

Points clés sur le plan technique	Erreurs fréquentes	Correctifs
<p><b>Mouvements vers l'avant</b> Les mouvements des pieds doivent être courts, et un pied doit rester en contact avec le sol en tout temps. En poussant avec la plante du pied arrière, l'athlète glisse son pied avant vers l'avant, puis ramène rapidement le pied arrière afin de reprendre la position de base initiale.</p>	<p>Un ou plusieurs aspects de la performance sont mal exécutés (voir colonne de gauche).</p>	<p>Démonstration afin de donner une idée juste de l'exécution correcte.</p>
<p><b>Mouvements vers l'arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète pousse avec la plante du pied avant et effectue un mouvement de recul avec le pied arrière; ce mouvement doit être légèrement plus prononcé que lors du mouvement vers l'avant. Le pied avant est ensuite ramené vers l'arrière, afin de reprendre la position de base initiale.</li> </ul>	<p>Position de base incorrecte au départ.</p>	<p>Explication portant sur les aspects particuliers que l'athlète doit améliorer afin de progresser. Entre autres, l'athlète doit avoir les jambes fléchies et glisser les pieds lors de ses mouvements.</p>
<p><b>Mouvements vers la droite (de côté ou en cercle)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète pousse avec son pied avant tandis que le pied arrière se déplace latéralement vers la droite. Pour effectuer un déplacement circulaire, le pied arrière fait une légère rotation dans le sens horaire, et le pied gauche glisse ensuite pour revenir en position de base.</li> </ul>	<p>La position de base n'est pas maintenue lors des déplacements.</p>	<p>L'activité est ajustée ou simplifiée afin de s'assurer que les éléments techniques sont exécutés correctement.</p>
<p><b>Mouvements vers la gauche (de côté ou en cercle)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète pousse avec son pied arrière tandis que le pied avant se déplace latéralement vers la gauche. Pour effectuer un déplacement circulaire, le pied avant fait une légère rotation dans le sens antihoraire, et le pied droit glisse ensuite pour revenir en position de base.</li> </ul>	<p>L'athlète ne peut exécuter le mouvement avec précision et constance.</p> <p>Le boxeur ou la boxeuse croise les jambes en se déplaçant.</p> <p>Le boxeur ou la boxeuse sautille en se déplaçant.</p>	<p>Maintien d'une position de base correcte tout au long de l'exécution.</p> <p>Utilisation d'éducatifs visant à améliorer la coordination et l'agilité avec les pieds.</p> <p>Amélioration de l'équilibre de l'athlète (voir lignes directrices à la Section 7 du Document de Référence).</p>

## Feuille de Travail 7 – Position de base à la Boxe (1 de 2)

**Résultats attendus:** Le boxeur ou la boxeuse peut maintenir son équilibre en tout temps, et être en mesure d'attaquer ou de bien se défendre, tant sur place qu'en mouvement.

Points clés sur le plan technique	Erreurs fréquentes	Correctifs
<p><b>Position du bas du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En position debout, pieds écartés de la largeur des épaules.</li> <li>• Poids du corps réparti également sur la plante de chaque pied.</li> <li>• Le pied arrière est placé à l'extérieur de la ligne médiane du corps, et le talon est légèrement relevé</li> <li>• Les deux jambes sont légèrement fléchies; la flexion du genou arrière doit être un peu plus prononcée.</li> <li>• Les pieds sont tournés à un angle d'environ 45° par rapport à l'adversaire.</li> </ul>	<p>Un ou plusieurs aspects de la performance sont mal exécutés (voir colonne de gauche). P. ex., les pieds peuvent être trop écartés, ce qui nuira à l'efficacité des déplacements.</p> <p>Le boxeur ou la boxeuse adopte une bonne position de base lorsqu'il ou elle ne bouge pas, mais est incapable de la maintenir en mouvement.</p>	<p>Démonstration afin de donner une idée juste de l'exécution correcte.</p> <p>Explication et rétroaction portant sur les aspects particuliers que l'athlète doit améliorer afin de progresser.</p> <p>Commencer par s'assurer que la position des jambes et des pieds soit correcte. Ensuite, tout en maintenant la partie inférieure du corps dans la bonne position, travailler la position des épaules, de la tête, et ensuite des mains.</p> <p>Mettre l'athlète devant un miroir afin qu'il ou elle puisse voir la position de son corps, et faire l'expérience de ce qu'il ou elle doit ressentir dans cette position.</p>
<p><b>Position des épaules</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le tronc doit être maintenu bien droit, et l'épaule avant doit être légèrement relevée afin de protéger le menton.</li> </ul>		
<p><b>Position de la tête</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La tête doit demeurer immobile; le boxeur ou la boxeuse doit surveiller son adversaire "par en dessous" afin d'éviter de relever son menton.</li> </ul>		
<p><b>Position des mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La main avant est maintenue à la hauteur de l'épaule, dans une position qui permet au boxeur ou à la boxeuse de pivoter lors de l'exécution d'un coup de poing; les doigts ne doivent pas être trop resserrés et les jointures doivent être tournées légèrement vers l'intérieur.</li> <li>• La main arrière est légèrement en retrait par rapport à la clavicule, et la paume légèrement ouverte pour parer les coups tout en étant prête pour frapper rapidement.</li> <li>• Les poignets de chaque main sont tenus droits.</li> <li>• Les coudes sont ramenés vers le corps afin de protéger les côtes.</li> </ul>		

## Feuille de Travail 7 – Position de base à la Boxe (2 de 2)



## Feuille de Travail 6 – Rétroaction

La rétroaction sert à fournir des informations à l'athlète ou au groupe relativement à leur performance (c.-à-d. ce qui est bien fait ou ce qui doit être amélioré, et comment y arriver le cas échéant). Il y a trois types de rétroaction :

Types	Définitions	Exemples
<b>Évaluatif</b>	L'entraîneur(e) évalue la qualité de la performance, il ou elle porte donc un jugement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• c'est beau</li> <li>• bon travail</li> <li>• non, ce n'est pas ça</li> <li>• c'est tout croche !</li> </ul>
<b>Prescriptif</b>	L'entraîneur(e) dit à l'athlète comment faire la prochaine exécution du geste	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frappe plus vite (général)</li> <li>• place ton coude plus haut (spécifique)</li> </ul>
<b>Descriptif</b>	L'entraîneur(e) décrit à l'athlète ce qu'il ou elle vient de faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'attaque est trop lente (général)</li> <li>• tes jambes étaient bien fléchies (spécifique)</li> </ul>

- Le moment choisit pour offrir la rétroaction est très important : l'athlète doit être bien disposé(e) à la recevoir et doit être suffisamment près de l'entraîneur(e) pour bien comprendre.
- Pour maximiser l'amélioration des habiletés, l'information fournie doit être en lien direct avec les aspects ou les comportements les plus importants des techniques que l'on cherche à améliorer.
- La quantité d'information fournie ne doit pas être trop importante. Le message doit être facile à comprendre, simple, clair et porter sur des aspects très précis.
- Il faut que les athlètes puissent pratiquer sans être constamment interrompu(e)s. plus vous parlez, moins il y a de temps pour s'exercer. Bien que la rétroaction soit importante et qu'elle contribue à l'apprentissage, il faut éviter d'en fournir trop souvent, ou trop à la fois.

### POSEZ-VOUS CES QUESTIONS PENDANT ET APRÈS LA SÉANCE - LA RÉTROACTION QUE J'AI OFFERTE A-T-ELLE ÉTÉ :

1. **spécifique** et non pas générale (p. ex., « tu as fait \_\_\_\_\_ de façon parfaite » au lieu de « c'est beau ! ») ?
2. **positive et constructive** et non pas négative ou humiliante ?
3. **en lien direct avec le comportement ou l'action** devant être modifiés ?
4. informative et portant sur les **éléments les plus importants** de la performance ?
5. **équilibrée**, c.-à-d. qu'elle contient certaines informations sur ce qui a été bien fait et d'autres qui portent sur ce qui doit être amélioré (p. ex., « ton \_\_\_\_\_ (mouvement) s'est amélioré depuis la dernière pratique. La prochaine chose à faire serait d'essayer \_\_\_\_\_ (ajouter un niveau de complexité au geste ou un aspect particulier à raffiner) ») ?
6. **claire, précise et facile à comprendre** par l'athlète car les mots utilisés sont simples ?

## Feuille de Travail 5 – Observation

Durant l'activité, observez ce qui se passe c.-à-d. **ce que les athlètes sont réellement en train de faire**, et **comment** ils ou elles le font.

Aspects à observer:

- Les athlètes s'engagent rapidement dans l'exercice après l'explication et la démonstration (transition rapide).
- Les athlètes ont bien compris la tâche qu'ils ou elles doivent exécuter compte tenu des explications que vous avez données (ils ou elles font ce qui doit être fait).
- L'activité se déroule de façon sécuritaire et aucun(e) participant(e) ne se trouve en situation de risque.
- L'exercice proposé correspond au niveau d'habileté des athlètes (c.-à-d. il n'est pas trop exigeant).
- Les athlètes sont engagé(e)s avec un bon taux de réussite, c.-à-d. que la plupart des athlètes peuvent atteindre l'objectif fixé.
- Les athlètes ont du plaisir, qu'ils ou elles ne s'ennuient pas ou qu'ils ou elles ne se découragent pas lors des activités.

Assurez-vous de voir TOUS les athlètes en action. Pour cela, déplacez-vous, observez de différents points de vue, et utilisez la technique du balayage visuel.

Faites de la supervision individuelle afin d'être au fait du niveau de performance de chaque athlète et de personnaliser votre enseignement.

Décidez si une intervention est nécessaire ou non.

Soyez prêt(e) à modifier l'exercice ou l'activité si :

- La sécurité est en jeu.
- Les objectifs d'entraînement ou d'apprentissage ne sont pas réalisés.
- Les athlètes ne sont pas concentré(e) ou intéressé(e)s par la tâche.

## Feuille de Travail 4 (1 de 2)

### Activité 4.1 du cahier: Explications et Démonstrations

**1- Contrôlez les facteurs de distraction potentiels** – Placez les athlètes de sorte que les distractions soient derrière eux/elles. *Exemples de facteurs de distraction : soleil dans les yeux; activités se déroulant dans la rue; autres athlètes qui s'entraînent ou qui parlent; spectateurs; etc.*

**2- Choisissez une formation de groupe adéquate** – Voir exemple au verso.

**3- Explication** – L'explication sert à:

- Décrire le but des mouvements, de l'exercice ou de l'activité qui seront faits.
- Indiquer **ce qui sera fait**, et **comment** on le fera.
- Fournir des points clés ou des consignes particulières aux athlètes.

L'explication précède habituellement la démonstration. Elle doit être brève, claire, et les mots utilisés doivent être faciles à comprendre par les athlètes.

Les athlètes doivent avoir une idée très claire de ce qu'ils ou elles devront tenter de faire durant l'activité ou le mouvement (c.-à-d. *l'intention* derrière l'action).

**4- Démonstration** - Le but de la démonstration est de montrer aux athlètes comment une habileté ou un exercice doivent être exécutés, donc de servir de modèle visuel.

- L'habileté ou le mouvement doivent être démontrés (1) de la façon la plus correcte et précise possible, (2) à quelques reprises, et (3) de différents angles et à différentes vitesses. Ceci permettra de fournir une image mentale adéquate du mouvement, de sa vitesse et de la précision recherchée.
- Il faut aussi mettre l'accent verbalement sur quelques points clés concernant l'exécution pendant que se fait la démonstration (le quoi et le comment).
- Les principaux critères de succès/réussite devraient également être mentionnés.

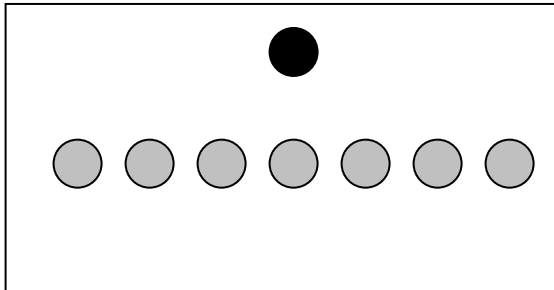
Les entraîneur(e) ne sont pas toujours obligé(e)s de faire les démonstrations eux-mêmes ou elles-mêmes. Parfois, il est préférable d'utiliser un(e) athlète, ou une vidéo.

Il faut éviter de répéter la démonstration trop de fois, car les athlètes pourraient alors perdre l'intérêt.

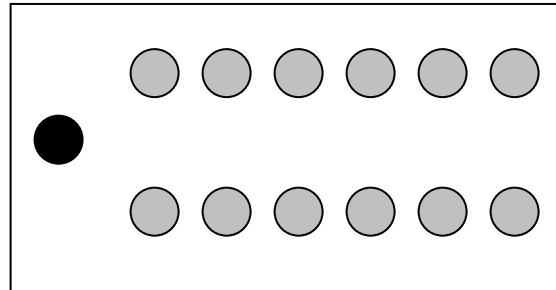
## Feuille de Travail 4 – Explications et Démonstrations (2 de 2)

Les diagrammes ci-dessous montrent des exemples de formations pouvant être utilisées lors des explications et des démonstrations faites aux athlètes.

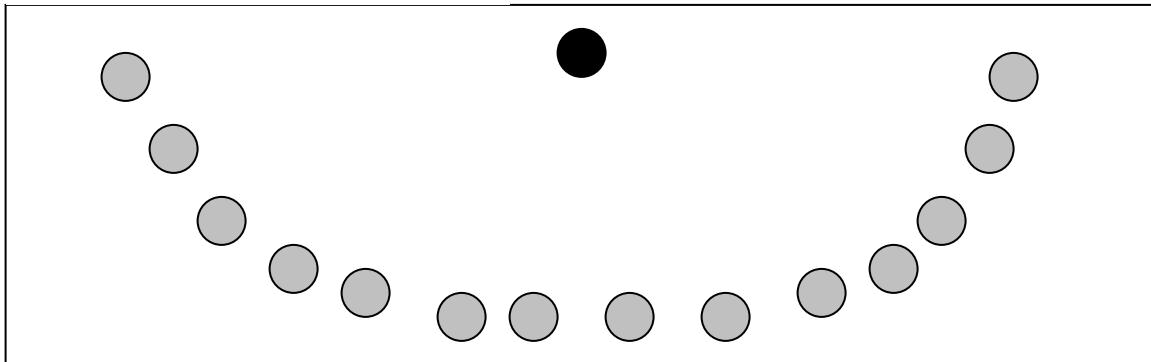
En ligne simple



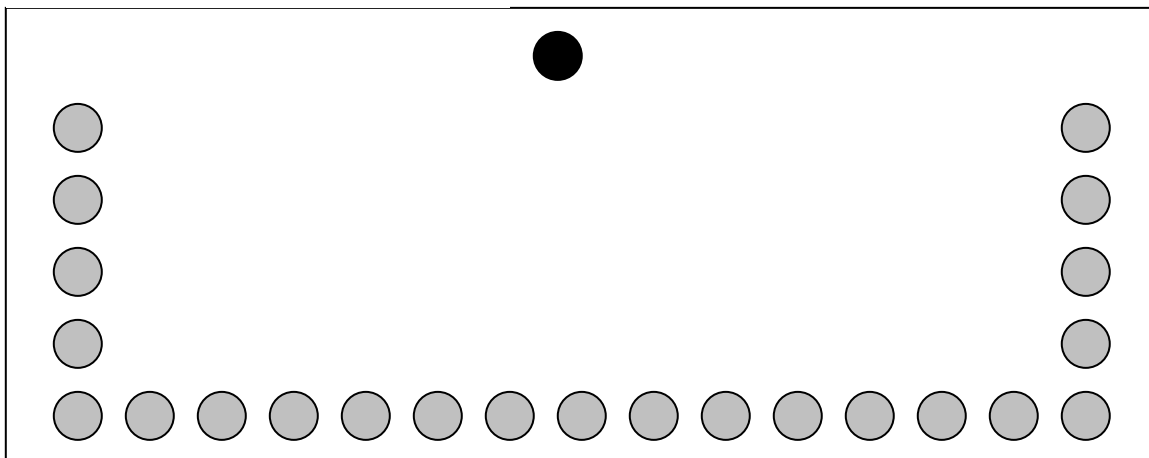
En ligne double



En demi-cercle



En « U »



## **Feuille de Travail 3 - Activité 4.1: Organisation**

**Lorsque vous organisez une activité vous devez :**

- Planifier la façon dont elle va démarrer et se terminer, et donner des consignes claires à cet effet.
- Prendre en compte les aspects se rapportant à la sécurité, et toujours penser à donner les consignes de sécurité qui s'appliquent.
- Prévoir le matériel nécessaire à la réalisation de l'activité et le préparer à l'avance. Vous devez vous assurer que l'équipement fonctionne bien, qu'il soit sécuritaire, et qu'il y ait suffisamment d'équipement compte tenu du nombre d'athlètes impliqué(e)s.
- Choisir une organisation qui permettra à chaque athlète d'être actif(ve) pendant au moins 50 % du temps qui est prévu pour l'exercice; un plus grand temps actif est habituellement souhaitable, à moins que des pauses soient nécessaires afin de favoriser la récupération.
- Choisir une organisation qui permettra à chaque athlète de progresser à son propre rythme dans la mesure du possible.
- Choisir une organisation qui permettra aux athlètes de commencer l'activité rapidement et efficacement après que les explications aient été données.
- Vous assurez que les boxeuses ou boxeurs, paires, ou petits groupes aient suffisamment d'espace pour travailler de façon efficace et sécuritaire.
- Créer un environnement de travail qui vous permettra de circuler facilement, d'observer et de superviser efficacement le groupe, sans pour autant nuire au travail des athlètes.



## Feuille de Travail 2C – Groupe F: Jeu du drapeau

But du jeu	Équipement requis et organisation	Instructions, gestion de l'activité et variations
<p><b>Nom :</b> Jeu du drapeau</p> <p><b>But:</b> Améliorer le jeu de pieds et exécuter des mouvements vers l'intérieur et vers l'extérieur.</p> <p><i>Note: Ce jeu peut également servir d'activité de détection du talent, car il pourra mettre en évidence des habiletés athlétiques telles la coordination générale, l'agilité, la coordination œil-main et l'aptitude à la prise de décisions.</i></p> <p><i>Lorsque les boxeurs et boxeuses auront appris les éléments de base du jeu de pieds, ce jeu pourra également constituer une bonne façon d'évaluer si ils ou elles maîtrisent bien cette habileté.</i></p>	<p><b>Équipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une grande surface pouvant être divisée en plusieurs zones carrées d'environ 5 pieds par 5 pieds (1,6 m par 1,6 m) chacune.</li> <li>• Cônes pour délimiter chaque zone.</li> <li>• Drapeaux de 2 pouces par 16 pouces (3 cm x 40 cm environ); à défaut de drapeaux, des cordes peuvent être utilisées (une par athlète).</li> </ul> <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participant(e)s travaillent en groupes de deux.</li> <li>• Chaque participant(e) doit avoir un drapeau.</li> <li>• Chaque groupe évolue dans une zone d'environ 5 pieds par 5 pieds (1,6 m par 1,6 m) délimitée par des cônes.</li> </ul> <p><i>Note: Les zones de jeu peuvent être adjacentes les unes aux autres. En effet, dans le ring, les athlètes devront éventuellement composer avec la présence d'une troisième personne, l'arbitre, qui pourra parfois leur nuire. Pour cette raison, les jeunes boxeurs et boxeuses doivent apprendre à évoluer dans un espace restreint où il peut y avoir une certaine forme d'obstruction.</i></p>	<p><b>Instructions aux participants et aux participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque participant(e) insère son drapeau dans son short d'exercice, au niveau de la ceinture et sur le côté.</li> <li>• Le drapeau doit pendre à l'extérieur du short d'exercice, sur une distance d'environ 30 cm; le drapeau doit flotter lorsque le boxeur ou la boxeuse se déplace, et être facile à ravir.</li> <li>• Le but du jeu consiste à ravir le drapeau de l'autre participant(e) le plus de fois possible pendant le temps alloué.</li> <li>• Chaque période ou round dure entre 1 et 2 minutes, et le nombre total de rounds devrait varier entre 2 et 4, selon l'âge et le niveau de condition physique des athlètes; il devrait y avoir une période de récupération de 30 à 60 secondes entre chaque round.</li> <li>• Au début de chaque engagement, les athlètes se font face au centre de leur zone de jeu; ils ou elles doivent adopter une position similaire à la position de base, garder le tronc droit et éviter de se pencher vers l'avant.</li> <li>• Chaque round débute et se termine au signal de l'entraîneur(e) (ex. coup de sifflet).</li> <li>• À chaque round, on doit varier la hanche qui est présentée à l'autre boxeur ou boxeuse.</li> </ul> <p><b>Gestion – Durant l'activité, les entraîneur(e)s doivent s'assurer que:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les drapeaux soient correctement insérés dans le short d'exercice de chaque participant(e).</li> <li>• Chaque participant(e) conserve une bonne position du corps, avec le torse relevé; ceci évitera de donner ou de recevoir des coups de tête par inadvertance.</li> <li>• Le début et la fin de chaque round soient clairement signalés.</li> </ul> <p><b>Commentaires additionnels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idéalement, 2 ou 3 entraîneur(e)s devraient superviser l'activité. Chacun ou chacune devrait alors avoir un secteur particulier du gymnase à superviser.</li> <li>• Tous les athlètes peuvent jouer à ce jeu mais, dans la mesure du possible, ils ou elles devraient être regroupés en fonction de leur taille, niveau d'habiletés, et niveau de condition physique.</li> </ul> <p><b>Variations:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le premier participant ou la première participante qui réussit à subtiliser 10 drapeaux gagne.</li> <li>• Le perdant ou la perdante doit effectuer un nombre de répétitions prédéterminé de certains exercices (pompes; redressements assis; levés à la barre fixe; etc.); le gagnant ou la gagnante compte les répétitions.</li> <li>• Si le compte est égal à la fin d'un round, chaque athlète doit effectuer un nombre de répétitions prédéterminé de certains exercices (pompes; redressements assis; levés à la barre fixe; etc.) avant le début du prochain round.</li> <li>• Les drapeaux peuvent être placés derrière le dos.</li> <li>• Si les athlètes n'ont jamais joué à ce jeu auparavant, on peut réduire un peu la durée de chaque round; une fois qu'ils ou elles auront acquis suffisamment d'habileté et d'endurance la durée peut être augmentée jusqu'à 2 minutes, ou même un peu plus.</li> </ul>

## Feuille de Travail 2B – Exercices d'échauffement spécifiques

**Groupe D** - Organisez, expliquez et démontrez les exercices suivants:

- À partir de la position de base, les participant(e)s effectuent des extensions de bras devant leur corps, comme si ils ou elles donnaient un direct. Retour à la position initiale après chaque mouvement. On alterne les bras lors de l'exercice. La cadence des mouvements est augmentée graduellement, mais demeure sous-maximale.
- À partir de la position de base, les participant(e)s effectuent des extensions de bras en diagonale, comme si ils ou elles frappaient vers la gauche avec leur main droite, et vice versa. La rotation du corps doit être faite de façon contrôlée, avec un léger étirement à la fin du mouvement. Retour à la position initiale après chaque mouvement. Les mouvements sont exécutés en alternance vers la gauche et vers la droite. La cadence est augmentée graduellement, mais demeure sous-maximale.
- Course sur place pendant que des extensions de bras sont effectuées devant le corps, comme décrit ci-dessus au premier point. La cadence des mouvements est augmentée graduellement, mais demeure sous-maximale.
- Comme ci-dessus, mais avec course vers l'arrière.

**Groupe E** - Organisez, expliquez et démontrez les exercices suivants:

- En position debout, le corps droit, les pieds espacés de la largeur des épaules. (1) On écarte les bras de chaque côté du corps (en croix), avec les paumes vers l'avant. (2) on fléchit les bras à 90°; (3) on serre le poing de sorte que les jointures pointent vers le haut, les paumes toujours vers l'avant. Dans cette position, on fait une extension du bras vers le haut, comme si on exécutait un coup de poing vers le plafond. On alterne les bras. La cadence des mouvements est augmentée graduellement, mais demeure sous-maximale.
- Les athlètes travaillent deux par deux. Mains placées derrière le dos, chacun essaie de toucher au pied de l'autre en évitant d'être touché(e) à son tour. Après une minute, on change le pied qui est placé à l'avant.

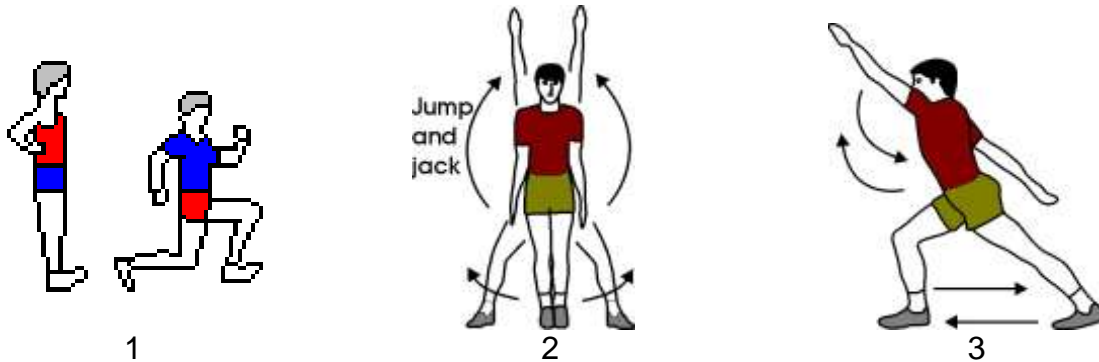


- À partir de la position de base \*, boxe imaginaire comprenant de courtes foulées vers l'avant, l'arrière et le côté, tout en suivant les mouvements d'un meneur ou d'une meneuse. La personne qui mène le groupe décide de l'ordre des mouvements et de leur direction, et doit en faire part au groupe.

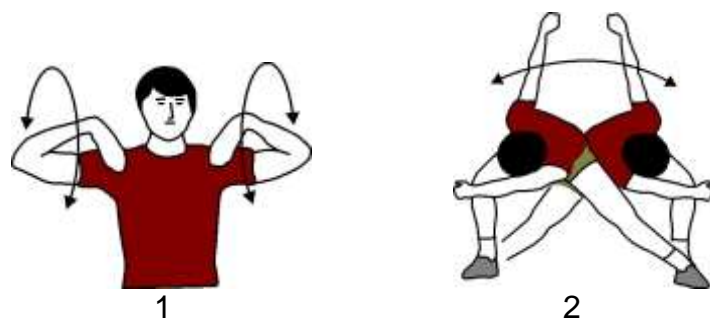
*\*: Pour cet exercice d'échauffement particulier, on prend pour acquis que les participant(e)s sont déjà familiers(ères) avec la position de base à la boxe.*

## Feuille de Travail 2A – Exercices d'échauffement généraux

**Groupe A** - Organisez, expliquez et démontrez les exercices suivants:



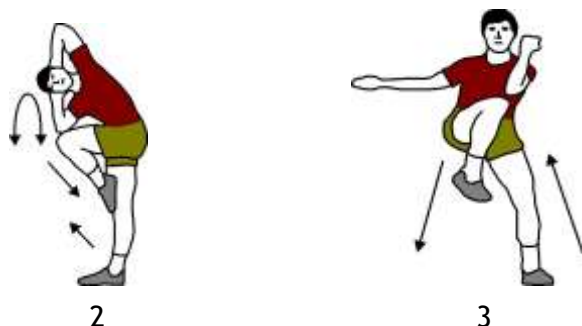
**Groupe B** - Organisez, expliquez et démontrez les exercices suivants:



2 par 2, les athlètes se placent dos à dos et "crochètent" les bras de leur partenaire. Ils ou elles fléchissent ensuite les jambes lentement à 90°. À partir de cette position, ils ou elles (1) se déplacent de 5 pas dans une direction, puis de 5 pas dans la direction opposée; (2) se relèvent et relaxent quelques secondes; (3) répètent l'exercice de 2 à 4 fois.

**Groupe C** - Organisez, expliquez et démontrez les exercices suivants:

- 1- Saut à la corde avec course sur place; de façon progressive, les athlètes doivent lever leurs genoux de plus en plus haut.



# Feuille de Travail 1 - Représentation du processus d'enseignement

## 1- Organisation et mise en place des activités

- Inclut les mesures de sécurité et les directives concernant le début et la fin de l'activité.
- Doit permettre un temps d'engagement actif d'au moins 50 % de la part des athlètes.
- L'entraîneur(e) doit pouvoir se déplacer et superviser.

## 2- Explications et Démonstrations: il faut...

- Décrire le but de l'activité et des exercices.
  - Décrire ce qui doit être fait, et comment cela doit être fait.
  - Donner des points de références et des consignes claires
  - Identifier les critères d'une bonne exécution.
- Considérer les différents styles d'apprenant(e)s

## 3- Observation: il faut...

- S'assurer que les athlètes aient un temps d'engagement moteur élevé et qu'ils/elles aient un taux de succès adéquat.
- Pouvoir se déplacer sans nuire aux athlètes.
- Observer le groupe, ainsi que chaque athlète.
- S'assurer que les objectifs visés soient atteints.

## 4- Intervention et rétroaction: il faut...

- Identifier la ou les causes d'échec ou d'erreur.
- Adapter l'activité au besoin.
- Aider les athlètes au besoin en les rassurant, ou en leur fournissant des informations claires et précises concernant les aspects clés de leur performance.
- Expliquer et démontrer à nouveau si nécessaire.
- Poser des questions aux athlètes.
- Reconnaître les succès et les réalisations.

## 5- Évaluer les effets de la rétroaction: il faut...

- Donner suffisamment de temps aux athlètes pour pratiquer après leur avoir fourni des commentaires.
- S'assurer que les athlètes mettent en pratique les éléments de rétroaction fournis.

**BOXE CANADA**

**Cahier de travail**

**Programme national de certification des entraîneurs**

Tous droits réservés, Boxe Canada

Copyright © Boxe Canada & Association canadienne des entraîneurs, 2016