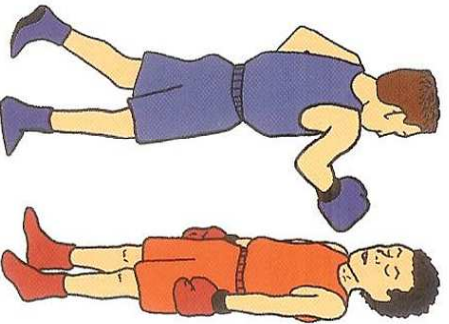


## Le Zen

**LE CONTRÔLE DE SOI**  
- contrôler ses émotions -



**But**  
Toucher 20 fois son partenaire sans induire de crispation chez lui.



Il ferme les yeux et reste immobile, les bras le long du corps, et accepte d'être touché.



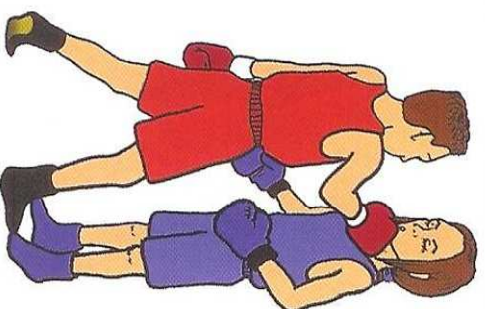
Il touche de plus en plus vite le visage du boxeur rouge sans que celui-ci ne se crispe.  
Il doit le toucher 20 fois en 15 secondes.

### Variantes

- 1 : Le boxeur rouge a les yeux ouverts.
- 2 : Le boxeur bleu alterne les touches au ventre et à la face.

## Le Somnambule

**LE CONTRÔLE DE SOI**  
- contrôler ses émotions -



**But**  
Toucher les yeux fermés.  
Être le premier boxeur à atteindre 12 points.



Il a un pied en contact avec celui du boxeur bleu.  
Il a les bras le long du corps.  
Il touche le boxeur bleu et marque 1 point s'il réussit à s'éloigner sans être touché.



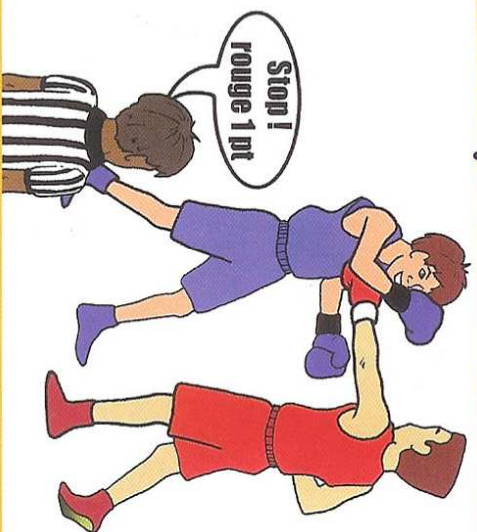
Il a les yeux fermés.  
Il marque 3 points s'il touche le boxeur rouge après s'être fait toucher.

### Variantes

- 1 : Le boxeur rouge touche deux fois avant de s'éloigner.
- 2 : Le boxeur rouge change de poing à chaque attaque.

## Le Point Stop

### LE CADRE RÉGLEMENTAIRE



**But** Se familiariser avec l'arbitrage, le jugement et la direction d'un assaut.

Ils boxent librement.



Après chaque échange, le directeur d'assaut prononce "Stop" et indique le vainqueur.

Il fait recommencer l'assaut en prononçant "Box".  
Il arrête l'assaut à chaque faute.

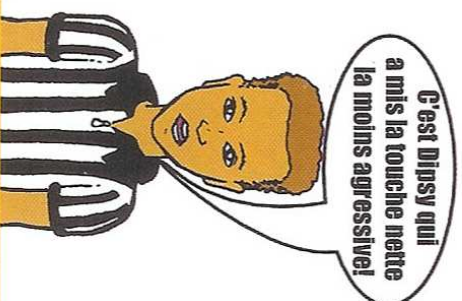


#### Variantes

- 1 : L'officiel effectue la gestuelle correspondant à la faute.
- 2 : L'officiel veille au respect du cérémonial.

## Les "Doudoux"

### LE CONTRÔLE DE SOI - contrôler ses touches -



**But** Toucher son adversaire avec un maximum de contrôle et non pas le toucher le plus souvent possible.

Ils boxent librement pendant 1 minute.



Il déclare vainqueur à la fin du temps imparti le boxeur qui a mis la touche nette la moins agressive.



#### Variantes

- 1 : Les deux boxeurs ont les bras le long du corps.
- 2 : Après chaque touche, l'élève doit obligatoirement changer de bras pour tenter une nouvelle touche.



## Le Gentleman

### LE CONTRÔLE DE SOI - contrôler ses touches -



**But** Toucher le boxeur vert avec un maximum de contrôle en boxant tour à tour contre lui.



Il boxe contre le boxeur bleu puis le boxeur rouge en changeant d'adversaire toutes les 15 secondes.  
Si les deux boxeurs le touchent, il détermine le boxeur qui a touché le moins fort et lui attribue 1 point.



Ils boxent tour à tour 15 secondes contre le boxeur vert.  
Après le passage de chaque boxeur, si un seul a touché, il marque 1 point.

**Variantes**  
1 : Le boxeur rouge et le boxeur bleu touchent avec le poing arrière.

2 : Le boxeur vert a les bras le long du corps. Le boxeur rouge et le boxeur bleu doivent toucher la face.

49

BOXE EDUCATIVE

## Le Einstein

### STRATÉGIES DE JEU



**But** Toucher le boxeur bleu avant que celui-ci annonce le résultat de l'addition.  
Être le premier boxeur à avoir 10 points.



Il annonce une addition à deux chiffres et quitte son coin de ring pour toucher le boxeur bleu.  
Il marque 1 point s'il touche le boxeur bleu avant que celui-ci annonce le résultat.



Tout en boxant, il tente de résoudre l'opération.  
Il marque 1 point s'il annonce le résultat avant de se faire toucher.

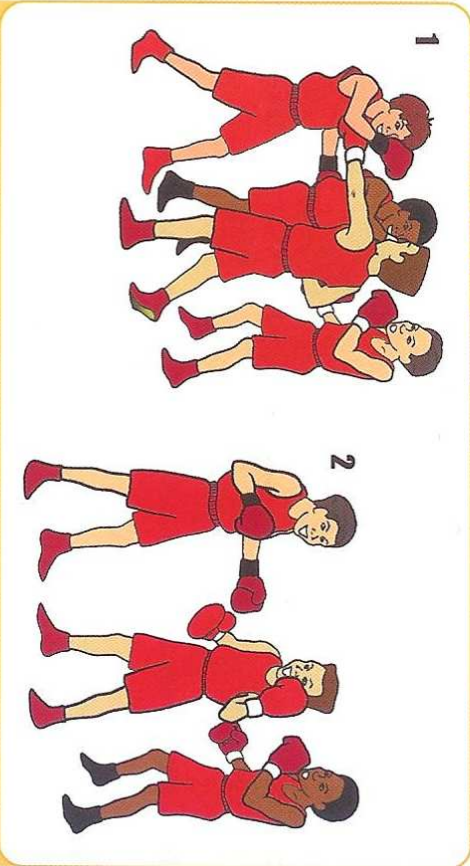
**Variantes**  
1 : L'officiel annonce l'addition. Le premier boxeur qui touche ou qui donne le résultat marque 1 point.  
2 : Le boxeur bleu doit résoudre une soustraction.

170

BOXE EDUCATIVE

**La Salade**

**BOXER À PLUSIEURS**  
- chacun pour soi -



**But** Être le dernier boxeur en jeu.



Chacun boxe pour soi.  
Dès qu'un boxeur se fait toucher ou commet une faute,  
il est éliminé.

Il élimine :



- les boxeurs qui se font toucher,
- les boxeurs qui commettent la moindre faute.

**Variantes**

- 1 : Le boxeur est éliminé quand il se fait toucher deux fois.  
La première fois, il met un poing derrière le dos.
- 2 : Si un boxeur frappe dans le vide, il est éliminé.

**Le Monstre**

**BOXER À PLUSIEURS**  
- chacun pour soi -



**But**

Ne pas se faire toucher par le poing gauche du "Monstre"  
ou toucher rapidement sa main droite.  
Être le dernier boxeur en jeu.

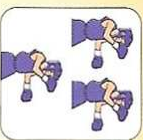


Il peut au choix :

- soit attaquer du poing gauche,
- soit présenter sa main droite.

Un boxeur est éliminé :

- s'il se fait toucher par le poing gauche,
- s'il est le dernier à toucher la main droite présentée.



**Variantes**

- 1 : Le "Monstre" attaque avec son poing droit ou présente sa main gauche.
- 2 : Les boxeurs bleus annulent l'attaque en contre-attaquant.