

Activité proposée : Echauffement général

→ Aménagement :

- Prévoir suffisamment d'espace pour que tout le monde puisse s'échauffer convenablement.
- Tout le monde aligné face au professeur.
- Une paire de gant pour chaque personne (pour cette situation les gants ne sont pas obligatoires, c'est juste pour mettre en situation).

→ Mise en situation :

Pour commencer l'échauffement, tout le monde va courir (ou marcher rapidement en fonction du handicap) dans la pièce (entre 5 à 7 minutes), en alternant montée de genoux, talons-fesses et pas-chassés à gauche et à droite.

Ensuite, tous les boxeurs, face au professeur, vont faire une petite séance d'étirement du tronc, de la tête, des membres supérieurs et des membres inférieurs.

Toujours face au professeur, chaque boxeur va reproduire les gestes techniques de la boxe française en commençant par les poings (coups de poing direct, uppercut, coups de poing de côté, etc.) et en finissant par les pieds (chassé, fouetté, etc.).

Le but est de s'échauffer tout en apprenant les gestes officiels de la boxe française.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 2 animateurs au moins sont nécessaires (un pour montrer les gestes et l'autre pour vérifier l'exactitude des gestes reproduits).

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmités motrices cérébrales (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout ou en fauteuil roulant.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des gants de boxe (ils ne sont pas obligatoires, mais ils permettent de se mettre en situation réelle).
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 2 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Un gant et un foulard par personne.

→ Mise en situation :

Face à face, les participants ont une main avec un gant et l'autre est libre. Chaque boxeur a un foulard attaché à sa ceinture dans le dos. Le principe est d'attraper le foulard de son partenaire avec la main libre sans se faire toucher. Un point par touche et trois points par foulard subtilisé sont attribués.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 binômes est nécessaire.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmités motrices cérébrales (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout ou en fauteuil roulant.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des gants de boxe.
- Des foulards.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 2 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Une paire de gant pour chaque personne.

→ Mise en situation :

Face à face, le participant A touche le participant B. B accepte d'être touché et touche A au même endroit avec le même poing et le plus rapidement possible tout en contrôlant sa force.

Le but ici est de contrôler ses touches et ses émotions pour ne pas faire mal à son partenaire et effectuer correctement les mouvements.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 binômes est nécessaire.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout ou en fauteuil roulant.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des gants de boxe.
- Des casques (ils sont conseillés, toutefois le fait de travailler sans casque peut être positif car cela oblige à un effort supplémentaire du contrôle de soi).
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.