



Atelier cohésion Boxe 2nde TP



Afin de renforcer la cohésion d'équipe, la classe de Seconde Bac Pro TP (2 TRPM & 2PLP) a bénéficié pour la première fois au Lycée, ce premier trimestre de 3 séances de BOXE. Ces séances d'1h30 chacune, étaient réparties sur 3 semaines consécutives.



Les objectifs

Apprendre à respecter les consignes

Dépassement de soi

Se préparer à l'effort

Déconstruire des préjugés sur la boxe

Maîtriser ses émotions

Pourquoi le choix de la boxe française comme cohésion d'équipe ?

C'est une boxe technique qui se pratique à la « touche », pas de violence dans les coups, seule la maîtrise de la technique permet de marquer des points, ce qui nécessite une grande maîtrise de soi lors d'un « assaut » afin de retenir ses coups. L'encadrement a été assuré par Mme RAINE (membre du bureau boxing club fléchois, encadrant cours de boxe santé loisir, en cours de formation DAF 1).

Certains élèves sont arrivés avec leurs idées reçues sur la boxe, la conviction de savoir boxer mais ont très vite accepté les règles.

D'autres avaient de nombreuses craintes : la Peur de prendre des coups ou la Peur de donner des coups.



Au fil des 3 séances, les caractères de chacun ont pu s'affirmer : certains se sont découverts des talents de coach et les blessés ou dispensés de sport ont participé en étant juges et même ceux qui ne voulaient pas monter sur le ring ont finalement dépassé leur appréhension porté par le groupe.



Très rapidement un esprit de groupe s'est mis en place notamment grâce aux « gages » pour l'ensemble du groupe quand un élève ne respectait pas les règles ou faisait l'imbécile. La participation des enseignants (Mme GUILLOT, Mme SIMON, M. JAVIERRE, M. BEAUQUIN) a énormément contribué à créer une dynamique de groupe, montrant ainsi qu'eux aussi s'incluaient dans le groupe, en fournissant les mêmes efforts.



TOUS sont montés sur le ring pour un ou plusieurs assauts ! Et TOUS ont su maîtriser leurs coups lors des assauts, ce qui a pu demander de gros efforts de concentration.



Un porte clé gant de boxe rouge, réalisé en impression 3D par les professeurs, a été offert à chaque participant pour la cohésion positive de cet atelier.