

# Atelier de remobilisation autour de la boxe française avec les élèves du dispositif GPDS

Année 2017-2018



Découverte de la boxe française au  
Lycée Professionnel du Château d'Epluches  
l'aventure commence !



## Le projet

Cette action a eu lieu tous les jeudis au gymnase de 15h30 à 17h25 de janvier à avril, puis une séance dans une salle de boxe.

- Séances au gymnase

Les élèves ont pratiqué la boxe française encadrés par les référents décrochage, Mme Saulière et M Marchand et un professionnel de la boxe française, M Bachiri Djamel, de l'association APCLES d'Argenteuil.

Les élèves ont pratiqué la boxe française à l'aide de gants, de casques, de paos et de plastrons.

Chaque élève évolue à son rythme, dans l'idée de dépasser ses limites et d'approfondir sa motivation.

- Séance à l'association

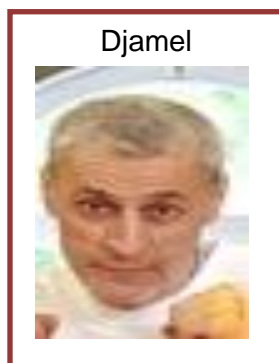
La dernière séance, le 03/05/2018 s'est déroulée à l'association pour mettre en œuvre les acquis par des défis sur un ring.

Ce projet a été financé par le Lycée Professionnel du Château d'Epluches.

Déroulement de la première journée :

Les élèves sont arrivés à 15h30 avec pour certains un peu d'appréhension.

Nous avons dans un premier temps effectué la présentation de l'intervenant :



Avant de se lancer dans l'entraînement, à chaque séance il y a l'échauffement !!!

L'échauffement a été varié à chaque séance, au programme : cerceaux, plots, cordes à sauter, ballons, courses...



On travaille le cardio et l'explosivité !



Allez ! On se lance après un petit échauffement !

Il est prévu au programme de travailler la technique, les élèves découvrent les différents coups autorisés dans la boxe française.

Au niveau des poings: directs, crochets et uppercut.

Au niveau des pieds : le fouetté bas, médian, haut et le chassé latéral et frontal.

Découverte et mise en pratique, c'est parti, on se lance !

Djamel explique que la boxe française consiste à toucher son adversaire en évitant de se faire toucher. Il est interdit de frapper et de toucher la tête ou les parties génitales.



Petite démonstration de Djamel avec Hedi pour un direct et pour un fouetté



On va faire des  
assauts là ?

Attends un peu, on finit  
l'échauffement.

Explication et entraînement collectif !

Djamel a mis les gants !

Démonstration de Djamel, la technique de l'esquive.



Quand Djamel est aux explications,  
la concentration est au  
rendez-vous !

Les élèves s'appliquent et  
travaillent en autonomie.

Laurent et Dylan s'entraînent à  
l'esquive.

L'entraînement d'esquive s'accélère : enchaînement d'esquives entre Miguel et Hedi.



Allez on met les gants et on travaille les directs.

La concentration est au rendez-vous, les élèves s'appliquent et progressent bien.



Faudé et Hedi



Killian et Jérôme sous l'œil attentif du coach.

Après avoir travaillé les poings, passons aux pieds !

Entraînement entre Faudé et Hedi, mise en pratique :

Le chassé frontal et le fouetté médian toujours sous l'œil attentif et bienveillant de Djamel.





Mise en application sous les yeux experts de Djamel :

Dylan et Moïse

Faudé et Nicolas



Hedi et Miguel se regardent : qui va toucher l'autre en premier ? Une très belle esquivé de Hedi !!!



Les choses s'accroissent entre Liam et Faudé. Nous assistons à une belle prestation !  
Nous allons bientôt pouvoir mettre les protections et passer aux choses sérieuses !

Bravo Messieurs !



Les élèves font des progrès. Ils sont visibles, tant au niveau de la confiance en soi que dans la maîtrise du mouvement.

Bravo Messieurs, il faut poursuivre !



Entraînement avec des paos.

Avant de faire les premiers assauts : on jauge la motivation....



Messieurs, contraction des abdominaux ! Ça va chauffer.



Les élèves ont envie de faire des assauts ! Mais pour cela, ils doivent s'équiper de protections :

- Casques, protège tibias et plastrons.

Avant chaque assaut, on salue son adversaire ! La boxe c'est tout d'abord le respect de son adversaire et la maîtrise de soi.

Je suis prête les garçons !



Attendez j'arrive, je fais une photo !



En fin de séance, les élèves se positionnent en ligne, en face de leur coach et de leurs professeurs. Le coach et les professeurs profitent de ce moment d'échanges pour faire la synthèse des deux heures. Tout participant effectue le salut. Le cadre est posé !



Préparation de tous nos participants ! Mise en place des protections. Les assauts peuvent commencer !!!

Djamel n'est jamais très loin pour remédier aux techniques et pour rappeler l'importance de la touche et non l'utilisation de la force !

Bravo à nos élèves qui s'appliquent au mieux afin de mettre en place les conseils prodigués par notre coach.



Florian et Hedi



Faudé et Liam



Nicolas et Faudé



Faudé et Nicolas



Florian et Hedi ! Avec une très belle esquive de Hedi !

Petit assaut de Dylan et Faudé face au coach et de Madame Saulière face à Faudé :  
Une légère appréhension peut-être ?



Une belle maîtrise de nos élèves !

Après les efforts, en fin de séance, la fatigue se ressent... Effectivement, le coach fatigue au maximum nos champions, pour cela il termine par cinq minutes de cardio ! Eh oui Messieurs il faut tout donner, bravo encore pour votre participation !





Le 3 mai 2018, Djamel, M Marchand accompagné de M Dossou et des élèves intégrant l'action complémentaire se retrouvent projetés au cœur de l'action à la salle de boxe de l'association à Argenteuil !

Au programme échauffement : sac de frappe, échelle, cerceau, pompes, étirements et petits assauts....

Arrivés sur place, certains élèves sont un peu impressionnés par la salle, mais extrêmement ravis d'y être ! La motivation est au rendez-vous.



Un échauffement digne des plus grands !



Djamel apporte toutes les informations et remédie en cas de besoin. Allez Faudé, on repart !



Florian travaille le déplacement sous le regard de l'entraîneur.



Echauffement : à la suite cerceau, échelle et sac de frappe... Allez Messieurs courage !!!





Allez courage, début d'une séquence de pompes !!!! Aïe .... puis les sacs de frappe....



Nous pourrions presque croire qu'ils dansent !!! Quelle souplesse.





Etirement collectif avant de passer aux choses sérieuses...



Place au ring...Echauffement avec des élastiques de résistance !



Mise en place des protections ! Faudé est impatient de combattre et Jérôme aime bien poser ! Merci à toi et à ta bonne humeur Jérôme.

On va faire des assauts là ?



Oui Faudé mais avant il faut bien apprendre la technique et s'échauffer !

Moi je suis prêt ! Petite photo Monsieur Marchand ?



Après s'être équipés, place aux assauts sur le ring.







Explications et remédiations, faites place au coach !





Photo finale avec les poings, position « en garde » pour la dernière séance sur le ring.



Merci à Djamel, qui a su rassurer et valoriser les participants en permanence !

# En conclusion

## **Les élèves**

Les élèves ont passé d'excellentes journées ! Ils ont presque tous participé même si certains ont préféré arrêter très rapidement le module pour diverses raisons. Nous avons intégré de nouveaux élèves au fil des séances. Ils ont pu s'investir et progresser davantage grâce au travail régulier fourni par leurs soins. Ils ont su écouter les consignes et les mettre en application tout en se respectant. Les élèves ont gagné en confiance, et ont surmonté certaines difficultés. Ils ont réussi à s'ouvrir aux autres camarades et aux personnels encadrants (enseignants et intervenant). Certains ont découvert la boxe française et d'autres ont redécouvert les bases qu'ils avaient oubliées. Ils semblent aujourd'hui plus souriants et sereins pour gérer les difficultés du quotidien.

## **Association APCLES d'Argenteuil**

Djamel a été un très bon formateur. Il a su motiver et faire participer tous les élèves. Il a pris le temps nécessaire pour donner les explications et faire des démonstrations autant que besoin. Il a rassuré et mis en confiance chaque élève en fonction de la difficulté rencontrée. Il a également pris le temps d'écouter les élèves expliquant leurs parcours et leurs difficultés scolaires. Les techniques de remédiation apportées par Djamel lors des différentes séances se sont révélées très bénéfiques et la progression des élèves était visible d'une séance à l'autre.

## **La direction et l'équipe du GPDS**

Ce projet montre la réactivité de l'établissement et de ses équipes à remobiliser les élèves autour de différentes activités pour lutter contre le décrochage scolaire.

La direction de l'établissement et l'équipe du GPDS ont mis en œuvre tous les moyens, institutionnels et humains, afin que le projet soit bénéfique pour tous. Nous avons choisi ce module complémentaire en accord avec Mme Lardé Provisoire de l'établissement, M Fleurier, Provisoire adjoint, Mme DeBacker, coordinatrice du bassin de Pontoise agissant pour la MLDS, et les autres membres du GPDS.

Les référents GPDS ont pu démontrer leur capacité à créer un lien et une dynamique avec leurs élèves, afin de pouvoir les pousser à dépasser leurs limites.

C'est une excellente expérience humaine, tant pour les élèves que pour les enseignants.

# Un grand merci !

Un grand merci à notre équipe de direction, Mme Lardé et M Fleurier, qui nous ont soutenus durant cette action complémentaire. Merci à M Fleurier pour avoir assisté à quelques débuts de séances au gymnase.

Merci à M Dossou de nous avoir accompagnés lors d'une séance pratique à Argenteuil.

Merci à la Région pour nous avoir autorisés à utiliser le gymnase du Lycée Professionnel du Château d'Epluches.

Merci à l'ensemble des professeurs pour avoir permis à leurs élèves de participer à ce module complémentaire et aux CPE.

Un grand merci tout d'abord à l'association de boxe APCLES d'Argenteuil, qui nous a accompagnés tout au long du module. Nous sommes reconnaissants à Djamel pour avoir pris en charge les élèves, et pour avoir su mettre en avant leurs capacités à réaliser les activités. Il a su parfaitement encadrer, faire participer, et créer des liens avec les élèves. Merci pour son investissement auprès des élèves de notre établissement.

Et bien sûr, nous tenons à féliciter tous les élèves ayant participé à cette action. Les élèves ont mis en avant leurs compétences et leur savoir-être. Ils nous ont tous montré de grandes capacités d'écoute et de savoir-faire. Merci pour votre sérieux et votre participation active.

# Bravo à tous !