

DIX RAISONS POUR LESQUELLES UN JEUNE PUBLIC PRATIQUERAIT LA BOXE

La boxe n'est pas qu'un sport, c'est un mode de vie

Maëlle Pariez - boxeuse professionnel

Si les parents d'un enfant pensent qu'il aurait besoin, pour devenir un homme responsable, de développer les dix points suivants :

**SE DEPENSER
AMELIORER LA CONFIANCE EN SOI
APPRENDRE LA NON-VIOLENCE
APPREHENDER SON CORPS
SE DEPASSER
MAITRISER SA FORCE
RESPECTER L'AUTRE
RESPECTER LES REGLES
APPRENDRE A SE RELEVER APRES UN ECHEC
APPRENDRE A SE DEFENDRE**

il existe un sport tout à fait adapté.

Entre renforcement musculaire et sport de combat, la boxe anglaise est une discipline que l'on associe souvent aux sports de combat, et que beaucoup de Français et de Françaises pratiquent. Et pour cause, elle regroupe bon nombre d'avantages, qui donnent parfois envie d'y inscrire son enfant. Par exemple, on compte plus de 56.000 licenciés au sein de la Fédération Française de Savate boxe française, dont 43% ont moins de 18 ans. Un chiffre qui nous laisse penser que non, boxer n'est pas réservé aux adultes, et que la boxe éducative peut exister pour les plus jeunes. Mais justement, quels sont les avantages du boxing pour les enfants ? Comment un sac de frappe et un entraînement peuvent leur être bénéfiques ? Petit tour d'horizon des 10 raisons qui rendent la boxe profitable aux tout petits !

- **1 - Se dépenser**

Oui, comme tous les arts martiaux, la boxe permet avant toute chose de se défouler, de se dépenser, de laisser libre court à notre physique !

Et oui, on a parfois tendance à l'oublier, mais qu'il s'agisse de boxe anglaise, de kick boxing, ou de boxe thaï, on est bien là face à une discipline physique, un vrai sport ! La boxe a donc l'avantage premier de permettre aux enfants de se dépenser, de faire baisser la pression d'une journée de stress, ou encore de suer à grosses gouttes, tout simplement ! Car oui, entre les sacs de frappe, les kick et la tension pour être vigilant, la boxe est un sport complet, qui apporte une condition physique irréprochable. Sur le ring, c'est tout un attirail de qualités qu'il va falloir développer pour l'enfant, de sorte à, au final, ressortir du centre sportif avec rien, sauf la certitude de s'être dépensé comme il se doit ! Un vrai petit champion de France !

2 - Améliorer la confiance en soi

Comme bon nombre de sport, la boxe a un avantage majeur, qui est qu'elle permet d'augmenter son capital confiance. Et oui, car dans une salle de boxe, les participants ne se contente pas de donner des coups sur un ring, cela va bien plus loin. En apprenant de ses erreurs, en maîtrisant son corps, en comprenant l'intérêt de la préparation physique, l'enfant va pouvoir améliorer de manière significative son rapport à lui. Il va progressivement apprendre à mieux se connaître, à appréhender ses failles et ses atouts, pour, sur le ring, donner le meilleur de lui-même. Car apprendre à placer ses poings, c'est apprendre à s'écouter, et, à plus long terme, à se faire confiance.

3 - Apprendre la non-violence

un cours de boxe pour enfants peut également être perçu comme un cours de non-violence, contrairement aux apparences !

Parmi les avantages non négligeables de la boxe pour enfants, l'apprentissage de la non-violence figure parmi les premiers. Pourquoi ? Pour la simple et bonne raison qu'on a tendance à voir la boxe comme un sport de combat virulent, où les gants de boxe sont un outil pour des frappes toujours plus fortes, et où les pratiquants sont des compétiteurs sans peur et sans reproche. En réalité, si les frappes sont bel et bien au rendez-vous, elles constituent un élément dont pourra se servir un enfant pour comprendre et appliquer la non-violence. En effet, en pratiquant un type de "violence" sur le ring, il va réaliser l'importance de cette dernière dans le quotidien. Associé à l'appréhension d'une force et aux effets que cette dernière peut produire, la boxe va avoir pour ambition de canaliser les pulsions pour, au final, être doux comme un agneau dans la vie de tous les jours !

4 - Appréhender son corps

Le sport est un domaine dans lequel tout un chacun trouve son compte, et la boxe convient particulièrement bien aux enfants, dans la perspective du corps. Car oui, en frappant, en esquivant, en bougeant sur un ring, c'est tout un assemblage de membres qui se met en place, relié à un esprit et à un mental résolu à gagner. La victoire, si elle n'est pas primordiale, permet de se placer comme un objectif à atteindre pour l'enfant. Et pour atteindre un objectif, il faut se servir de... son corps, et en faire le meilleur usage possible. C'est de cette manière que l'enfant va apprendre à mieux le connaître, lui et ses réactions sur le terrain.

5 - Se dépasser

La boxe est réputée être le plus dur de tous les sports, alors qu'en fait c'est juste un coup à prendre . Marc Escayrol (Auteur et humoriste français)

Entre le cardio et le fitness, la boxe permet aussi aux enfants de donner le meilleur d'eux-mêmes. Car à cet exercice physique, vient s'ajouter la compétition, avec les autres, mais aussi avec eux-mêmes. Car dans un gymnase, sur un ring, l'enjeu est bel et bien de se dépasser, ce que la victoire va signifier. Même si la boxe apprend également le contrôle de soi et la modestie, il n'en reste pas moins qu'un enfant a souvent envie de tout donner pour remporter la victoire. Dans cette perspective, le principe d'adversaire va le stimuler et le rendre avide de compétition pour pouvoir se dépasser. En réalité, il s'agit moins de mettre un adversaire KO que de se prouver qu'on peut y arriver. Une belle leçon de vie !

6 - Maîtriser sa force

Ni du karaté, ni du krav maga, la boxe pour enfants permet une maîtrise totale de sa force, notamment grâce à la figure de l'adversaire.

Mettre un adversaire KO, d'accord, mais encore faut-il le faire correctement. Et la boxe a cet avantage de permettre aux enfants (et aux adultes !) d'appréhender leur force avec précision. Car en face, il s'agit d'une vraie personne, et l'enjeu est évidemment tout, sauf de la blesser. En menant de front quelques coups biens sentis, l'enfant va alors rapidement se rendre compte du poids de ses gestes, et de la portée de ces derniers. Une bonne manière de mesurer chacun de ses actes dans la vie quotidienne. Car, ne l'oublions pas, nous sommes proche de l'art martial, et les valeurs de respect restent primordiales, si ce n'est fondatrices.

7 - Respecter l'autre

C'est justement cette notion de respect qui constitue un atout principal de la boxe pour enfants. Et oui, en liant le corps et l'esprit, les petits boxeurs vont vite comprendre que sur un ring de boxe, on est deux, et que personne n'est en position de faiblesse plus qu'un autre. Les deux participants se retrouvent à égalité, avec comme seules armes, leurs gants de boxe. Un mécanisme interne d'identification se met alors en place, de sorte que l'enfant va vite comprendre que le respect est de mise, ici comme ailleurs. Car oui, être un boxeur ne nécessite pas toujours de porter un protège-dents !

8 - Respecter les règles

Étape clé dans le processus de développement d'un enfant, les règles sont celles qui vont le guider dans sa progression en boxe. Symbolisées par le professeur, elles vont être comme un phare dans la nuit auquel l'enfant pourra se raccrocher. Se raccrocher, mais également les transgresser et se faire rappeler à l'ordre, selon les notions de respect et de sécurité. C'est donc dans une optique de logique que chaque boxeur junior comprendra que les règles sont le pivot d'une bonne pratique de la boxe, en cours collectifs ou non. N'oublions pas qu'il s'agit là d'un sport, dont les valeurs sont essentielles pour progresser et s'épanouir !

9 - Apprendre à se relever après un échec

L'échec est un point primordial dans la boxe pour enfants, qu'il s'agisse de boxe thaïlandaise ou de cardio boxing. Il permet tout simplement d'être plus humble, sur le ring comme dans la vie !

La boxe, c'est du fitness, c'est du cardio training, c'est des échanges, mais c'est aussi une belle métaphore de la vie. Typiquement, il est une part capitale de la discipline, qui va mettre à contribution bon nombre de facultés d'un enfant, à commencer par la modestie, l'humilité. Car oui, il est possible, et même évident, que l'on perde un match de temps à autre, et c'est normal. Il ne faut pas se décourager, pas abandonner. La boxe enseigne ceci à quiconque la pratique, et le comprendre dès le plus jeune âge ne peut être qu'une victoire... sur la vie !

10 - Apprendre à se défendre

Enfin, dans la même optique, la boxe est une discipline qui prône la non-violence, le respect de l'autre, le dépassement de soi, mais qui apprend aussi la défense. Car, ne l'oublions pas, il s'agit d'un sport où le physique entre principalement en jeu, et où l'enjeu est de combattre sur un ring. Par "combattre", on n'entendra évidemment pas "se faire du mal", mais il est tout de même capital de savoir se défendre. La boxe apprend cette notion aux enfants, pour un départ plus affirmé dans la vie, et globalement plus serein ! Car c'est aussi ça, la force de la boxe : concilier le physique, l'esprit et le mental, le tout dans une démarche de bienveillance, sécurisée par un enseignant.

Alors, après tout ça, convaincu(e) par la boxe pour enfants ?

Qui sait, un futur champion est peut-être dans la famille ?