

MJC ROGUET



- BOXE EDUCATIVE

PUBLIC Enfants + 6 ans (présence parents possible)

JOUR & HORAIRE Le jeudi 16h30-17h30

TARIFS De 132 € à 220 € /

LIEU DE PRATIQUE Espace Roguet

L'ATELIER

La boxe (ici la boxe "anglaise", avec les poings seuls) est un sport qui peut être pratiqué par toutes et tous, à tous âges, en loisirs ou en compétition. C'est une activité physique et sportive développant des qualités motrices et psychologiques indispensables à la construction du jeune vers l'âge d'adulte.

Il n'est nul question ici de violence, ni d'apprentissage vers la compétition. Il s'agit d'ateliers à dominante ludique pour un développement psychomoteur, d'une autonomie et d'une responsabilité qui aidera le/la pratiquante à "s'engager lucidement dans l'action".

L'acquisition de cette notion pourra servir dans les moments difficiles du quotidien (maîtrise de soi, prise de décision, engagement, ...), pour faire naître ou renforcer la confiance en soi.

Mais ce n'est pas tout, la boxe c'est aussi des jeux avec des partenaires. Nous parlons ici de partenaires et non d'adversaires, avec lesquels on construit de beaux échanges dans le respect et le partage. On joue avec l'autre en respectant des règles, et on le reconnaît comme son semblable grâce à la réciprocité des buts et la similitude des actions.

Venez découvrir cette activité basée sur le mouvement et le jeu ! Laissez-vous surprendre par la diversité d'actions, et par la richesse des possibilités de cette discipline. La boxe apporte beaucoup et ne demande qu'à vous surprendre, au-delà d'une image souvent déformée de la réalité !

L'INTERVENANT

Cet atelier est proposé par Miguel Pétris qui a connu diverses expériences dans le monde de la boxe depuis l'adolescence.

De la boxe loisirs jusqu'à la compétition en boxe anglaise (catégorie amateur, poids "super léger" puis "super moyen") il a exercé sur de nombreux lieux d'entraînement en Midi Pyrénées et exploré également quelques autres disciplines de "pieds poings" : boxe française (ou "Savate"), kick boxing (ou "boxe américaine"), boxe thai (ou "Muay Thai").

Toujours en compétition (cette fois en vétéran), il poursuit en parallèle une formation pour l'équivalence d'un Brevet d'Etat et anime des ateliers de boxe éducative en milieu scolaire ainsi que des interventions en milieu carcéral (QCP de Seysses) depuis deux ans.

La boxe est une passion depuis son adolescence. Pratiquée longtemps pour lui-même, il souhaite maintenant la faire partager à toutes celles et tous ceux qui souhaitent mettre les gants !

Contact : mig.L81@hotmail.fr

