

BOXE POUR LES ENFANTS

LES BIENFAITS PHYSIQUE, MENTAUX ET SOCIAUX

Un sujet parfois sensible et quelque peu controversé. Étant donné que beaucoup d'adultes sont fans de boxe ou la pratiquent déjà eux-mêmes, la question se pose naturellement : dois-je inciter mon enfant à faire de la boxe ? Ou devrais-je le laisser s'intéresser par lui-même à la boxe ? Est-il bon d'encourager mes enfants à entrer sur le ring de boxe et à s'affronter ?

Le caractère dangereux entourant la boxe contribue certainement à une certaine appréhension autour de ce sport, et cela peut être particulièrement moralisateur pour certains parents qui encouragent leurs enfants de boxer.

Bien sûr, il faut noter que cette réputation de danger n'est pas totalement imméritée, car, comme nous le savons tous, la boxe peut en effet être dangereuse. Mais pour des raisons d'objectivité, nous devons également nous pencher sur ce qu'est précisément la boxe – un sport de contact très contrôlé. En boxe, les adversaires se reposent toutes les trois minutes. Les compétiteurs portent de nombreux équipements de protection et sont constamment entourés de leur entraîneur, d'arbitres, tandis que le personnel médical est toujours sur place.

La boxe est-elle sûre pour les enfants ?

Bon nombre de pédiatres en particulier aux États-Unis ont une recommandation bien connue selon laquelle les médecins du monde entier devraient s'opposer vigoureusement à la boxe des plus jeunes, car elle comporte un risque de blessures dangereuses à la tête comme des commotions cérébrales et autres.

Bien que cela soit vrai, il ne s'agit pas d'un danger statistiquement significatif et nous pourrions argumenter. Il y a beaucoup de vétérans de la boxe, de boxeurs professionnels et d'entraîneurs qui prétendent que les blessures à la tête comme celles mentionnées juste au-dessus sont très, très rares. Donc à la question : La boxe pour les enfants est-elle sûre à 100 % ? La réponse est bien sûre que non, mais quel sport l'est ? Les pédiatres et les médecins conseillent généralement aux parents d'éloigner leurs enfants des sports de contact et de les orienter vers des sports collectifs qui sont jugés comme étant moins violents, comme le basket-ball, le football, le handball et autres.

Cependant, si nous tenons compte de ce qui se passe réellement dans la pratique de ces sports d'équipe, nous obtenons une image différente. Courir pendant une heure ou plus sur un terrain avec dix ou parfois 20 autres joueurs (ou plus pendant l'entraînement) n'est sans doute pas la chose la plus sûre à faire, surtout quand on considère le danger des tacles, des sauts, des chutes dangereuses et parfois des chocs frontaux avec d'autres joueurs. C'est rare, mais des coups de pied à la tête très graves ou parfois mortels se produisent dans le football, et les coups violents à la tête à grande vitesse sont une chose malheureusement courante au rugby ou au football américain par exemple. Les joueurs de basket-ball se font régulièrement projeter sur le sol, souvent piétinés par un autre joueur qui leur a refusé le ballon, et ainsi de

suite. Les médecins qui se précipitent pour transporter un joueur blessé hors du terrain sont monnaie courante dans la plupart de ces sports collectifs.

Ce qu'il faut se dire c'est que si nous cherchons des cas de blessures dangereuses, nous les trouverons toujours. Comme cette image d'un skieur que nous avons tous à l'esprit – se fracassant dans une barrière de protection, puis dans les arbres, leurs skis se brisant en morceaux et leurs jambes volant comme des spaghettis. Tout cela à des vitesses de plus de 150 km/h. Alors, faut-il interdire ou éviter le ski pour autant ? La conclusion est que tous les sports physiques intensifs comportent un risque, et dans de rares cas, un risque mortel. Mais revenons sur l'aspect sécurité de la boxe, nous allons examiner de plus près comment cela se passe pour les enfants, et quels en sont les bénéfices pour eux.

Les avantages de la boxe chez l'enfant

Ou, pourquoi la boxe peut-elle être une bonne chose pour votre enfant ? Il y a de nombreuses raisons, en fait. Commençons par la plus générale – elle enseigne le développement personnel et la discipline dans un espace sûr, sous la supervision d'adultes formés. Cet avantage de la boxe est en fait plus comme un parapluie offrant une multitude d'avantages spécifiques. L'avantage le plus évident vient en premier :

La boxe est bonne pour la santé physique

Et, ce qui est peut-être le plus important, elle combat l'inactivité et l'obésité. L'obésité infantile est en train de devenir l'un des problèmes de santé les plus préoccupants et apparemment les plus répandus dans les pays développés, c'est très important. Aujourd'hui, beaucoup d'enfants grandissent avec un régime alimentaire malheureusement composé de nourriture riche en calories et en sucre, souvent malsaines, avec un tas de sucreries et de boissons gazeuses excitantes en plus. Et pour enfoncer encore plus le clou, leur mode de vie n'est guère adapté – la suprématie d'Internet et la simplification de la vie moderne éliminent presque tous les besoins en matière d'activité physique. Tout est apparemment au bout du doigt, et voilà, ce qui explique qu'une épidémie d'obésité se produit.

Croyez-le ou non, la boxe permet de se débarrasser du surplus de graisse très rapidement. Les séances d'entraînement de boxe comprennent de nombreux exercices intenses et sains tels que la course à pied, le saut à la corde, la maîtrise du jeu de jambes et de la mobilité, tout en incluant une excellente pratique de la coordination œil et main. S'entraîner à donner des coups de poing puissants et rapides fait des merveilles pour le haut du corps, tandis que les exercices d'endurances et ceux basés sur le jeu de jambes font en sorte que la graisse restante soit redistribuée uniformément. Enfin, la boxe améliore l'équilibre et la coordination chez les enfants et les rend plus résistants pour mieux affronter les épreuves dans leur vie de tous les jours.

La boxe est saine psychologiquement pour votre enfant

C'est une vérité de dire que la boxe forge le caractère. D'après les films sur Rocky et la culture de la boxe en général, il est clair que la boxe peut aider une personne à trouver sa force intérieure, à surmonter les obstacles et à devenir un gagnant. Comme nous l'avons mentionné

plus haut, la boxe améliore considérablement la santé physique, ce qui s'accompagne d'un paquet d'hormones de bien-être qui stimulent la confiance que les enfants ont en eux.

Ce qui, à son tour, va rendre l'enfant en question moins agressif. C'est peut-être contre-intuitif, mais un enfant qui est sûr de lui et confiant est moins enclin aux accès de colère ou à la nécessité de se valoriser par une confrontation, de quelque nature qu'elle soit. Ceci est d'autant plus important que les jeunes boxeurs apprennent rapidement que ne pas maîtriser leur colère pendant un match est un moyen sûr de perdre le combat. Les émotions intenses, comme la colère, diminuent la concentration, et un bon boxeur développera toujours une meilleure connaissance de soi et un bon contrôle émotionnel.

Pour couronner le tout, combattre un adversaire, pratiquer un jeu de jambes agile ou donner des coups de poing à un sac de frappe exigent tous une concentration mentale claire et soutenue. Nous n'avons pas besoin de vous dire qu'il s'agit d'une caractéristique très utile en classe. Si tu peux réussir sur le ring, tu peux réussir un test pour l'école. La boxe est une école où la concentration et la détermination sont les matières principales ; deux compétences qui entraînent d'immenses bénéfices qui se prolongeront longtemps encore dans la vie adulte.

La boxe est un sport sûr pour les enfants

La boxe est une activité toujours pratiquée avec un encadrement, et la boxe des plus jeunes est une activité très encadrée où les enfants sont toujours supervisés par des professionnels adultes et formés. Le fait est que la plupart des exercices et des séances d'entraînement se déroulent à l'extérieur du ring, et n'incluent pas le fait de frapper d'autres enfants, ou de frapper du tout, d'ailleurs. La plupart du temps, les jeunes boxeurs sont occupés à s'étirer, à se préparer ou à pratiquer leurs coups de poing sur des sacs de frappe. Vous verrez souvent des enfants faire du saut à la corde, courir ou faire du shadow boxing (boxe dans le vide). Il en résulte que les blessures les plus courantes liées à la boxe chez les plus jeunes sont souvent les moins graves : contusions aux articulations, fractures aux doigts ou à la paume, égratignures ici ou là et autres, etc. Aucun de ces fameux traumatismes crâniens que les médecins craignent le plus.

Le seul moment où les enfants qui pratiquent la boxe font face à un autre enfant comme leur adversaire est pendant le sparring. Cependant, il faut noter que le sparring n'est pas à proprement parler un combat. Les entraîneurs s'assurent toujours d'informer les enfants que le but de cette pratique n'est pas de blesser l'adversaire ou de donner des coups de poing, mais plutôt d'apprendre de nouvelles techniques et d'autres styles de boxe. C'est donc avant tout dans le but de devenir un meilleur boxeur, et d'acquérir une meilleure maîtrise des techniques et des compétences requises.

De plus, la plupart des séances d'entraînement durent environ 2 ou 3 minutes, et parfois même 1 minute seulement. Les entraîneurs connaissent les capacités, l'endurance et la force de chaque jeune boxeur, alors ils s'assurent de toujours jumeler les enfants avec un partenaire d'entraînement qui est à leur niveau. Aucun combat ne peut avoir lieu sans le feu vert de l'entraîneur, de sorte que les enfants ne sont jamais exposés à se battre sans surveillance ou à engager des combats face à un partenaire trop forts pour eux.

Enfin, il va sans dire que les jeunes boxeurs portent toujours un équipement de protection durant les combats. Cela comprend des gants de boxe rembourrés, un casque protecteur (rembourré), des protège-dents et parfois même des protections corporelles. Les gants de boxe permettent de s'assurer que les coups de poing font moins mal et de réduire au minimum les blessures. Le casque ajoute une protection supplémentaire contre les coups de poing très efficace. Le protège-dent, il est essentiel pour protéger la mâchoire, les dents et la langue. Tandis que les protections corporelles protègent des coups mal placés ou bas (qui sont cependant explicitement interdits et contre les règles). D'autres sports, en particulier les sports d'équipe, occasionnent beaucoup plus de blessures, à plus d'endroits et bien plus souvent.

Les avantages sur le plan social de la boxe pour les plus jeunes

Un avantage secondaire de la boxe qui est souvent oublié, surtout en ce qui concerne les jeunes générations, est qu'elle est socialement positive pour un grand nombre d'enfants qui la pratiquent. Il est de plus en plus fréquent de constater que la boxe permet aux enfants de sortir de chez eux ou de la rue et leur donne quelque chose de sain, sécuritaire et productif à faire. Et ce, tout en leur permettant de décompresser et de canaliser leur énergie, leur agressivité et leur agitation.

Et alors que cela peut être dit pour beaucoup de sports existants, la boxe vient avec le bonus supplémentaire d'enseigner l'autodéfense et l'autoprotection, ce qui peut être aussi utile à toute la communauté. De plus, grâce à la boxe, les enfants apprennent la discipline et le dépassement de soi, et ils sont presque toujours entourés de figures d'autorité comme des entraîneurs ou des boxeurs professionnels adultes, dont la plupart sont de très bons modèles à suivre.

Tout cela contribue à canaliser une grande partie de l'agressivité et de l'agitation des enfants ou des adolescents loin de la rue et dans un environnement contrôlé, supervisé et inspirant. La boxe chez les jeunes stimule la confiance, l'estime de soi, la détermination et la maîtrise de soi à un jeune âge, ce qui est très utile pour faire face aux problèmes quotidiens dans la vie de tous les jours. De plus, cette discipline offre un espace rassurant où ils peuvent être eux-mêmes et dans lequel ils vont pouvoir se familiariser avec des idéaux sains.

En bref, la boxe rend les « mauvais quartiers » moins mauvais. C'est un exutoire plus sain pour les hormones des jeunes que de se joindre à des bandes, de consommer des drogues dures ou de céder à l'abus d'alcool ou à d'autres pratiques douteuses de la vie urbaine.

Conclusion

Même si elle peut sembler controversée à première vue, la boxe pour les enfants est en fait sans danger et même bénéfique pour les jeunes et les adolescents. Les bénéfices vont du niveau personnel au niveau social. Les enfants qui pratiquent ce sport sont physiquement en meilleure santé, mentalement plus actifs, et psychologiquement plus résistants.

La plupart des entraînements de boxe se déroulent à l'extérieur du ring, et lorsqu'ils se déroulent sur le ring, ils sont supervisés par des adultes professionnels et formés. Pour plus

de sécurité et de confort, les jeunes boxeurs portent un casque de protection pendant les combats, et leurs rounds de combat sont habituellement limités à quelques minutes seulement.