

Discipline, respect et confiance :

La BOXE

au lycée Michel Rocard



Le mardi 6 mai, nous sommes allés découvrir l'activité boxe proposée par l'association sportive du lycée Michel Rocard. Nous vous invitons, aujourd'hui, à découvrir cette discipline encore peu connue mais pleine de surprises.

La boxe est une activité proposée depuis déjà 3 ans au lycée. Elle se pratique à la halle de sport le mardi (12h-13h) et le vendredi (11h-12h) et est encadrée par Monsieur METTON, à l'initiative de la programmation de cette nouvelle activité à l'A.S LMR.

Pratiquée en moyenne, par un douzaine d'élèves, la boxe est un sport qui allie agilité, précision, et respect de l'adversaire.



Monsieur Metton professeur d'EPS et référent de l'activité, nous en dit plus sur cette dernière.



"J'ai choisi d'instaurer la boxe au lycée car c'est un sport qui me passionne et que je pratique depuis mes 9 ans" .

En effet, c'est la troisième année que l'activité boxe est disponible à l'A.S du lycée. Elle permet aux élèves de se défouler mais aide également à mieux gérer leurs émotions. Selon lui, **"Tout le monde peut venir, filles et garçons confondus. Il faut juste être licencié, avoir sa tenue et ne pas avoir peur du contact"** .

Cette année aura lieu la première compétition territoriale, à laquelle les élèves pourront participer.

Durant un temps de récupération, suite à un exercice très intense, nous avons également interrogé deux élèves, boxeurs réguliers.



Jennifer GUISGAN, inscrite en classe de 1ère GMNF, nous confie avoir commencé la boxe, depuis la Seconde, pour ne plus avoir peur des autres. Mais également pour apprendre à se défendre.

Elle décrit l'activité comme un bon moyen de contrôler sa colère et souligne la rareté de la participation féminine à l'activité.

Nilckey PHADOM inscrit en classe de 1ère STAV, quant à lui, a rejoint l'activité par passion. Il nous fait part de son intérêt pour ce sport, qu'il aimait regarder à la télévision étant petit. Pour lui, la boxe représente une "quête pour s'améliorer et toujours aller de l'avant".

Comme Jennifer, Nilckey insiste sur le manque de présence féminine dans l'activité. Et encourage les élèves du lycée à participer à la boxe : "On a toujours besoin de nouveaux membres ici"



En résumé l'activité boxe proposée par l'Association Sportive du Lycée Michel Rocard est une activité avec une ambiance saine et bienveillante. Elle accompagne les élèves, et leur permet de gagner en confiance et en rigueur tout en se changeant les idées au cours de la semaine.

Équipe reporters : Hilaire et
Cassandre
Crédit photo : Hilaire



Envie de te défouler ?
Rejoins la boxe au lycée !

