

La boxe

au service des pratiques artistiques

V1 – Mise à jour le 30 décembre 2023

Description générale

L'École Auvray-Nauroy est une structure de formation et de création artistique.

Elle propose à l'année une formation professionnelle de l'acteur et de l'actrice, ainsi qu'une formation à la mise en scène, pour accompagner chacun, chacune dans sa créativité profonde.

Elle propose également des formations plus ponctuelles, sous forme de cours individuels ou de stages collectifs, s'adressant aux personnes débutantes comme aux personnes exerçant d'ores et déjà une activité professionnelle.

« La boxe au service des pratiques artistiques »

Pourquoi proposer aux artistes une pratique pugilistique ?

Parce que la boxe est un art à part entière.

Parce qu'elle permet d'interroger les interdits, à commencer par l'interdit de frapper ou d'être frappé.

Parce qu'elle réveille nos archaïsmes et notre animalité, nos excès et nos zones d'ombre – et qu'elle nous demande d'explorer ces énergies le plus souvent restées muettes en nous.

Parce qu'elle nécessite pour cela une parfaite maîtrise de soi-même, de ses émotions et de son corps, de son mouvement et de son énergie, notamment en situation de grande intensité émotionnelle.

Parce qu'elle nous pose cette question à laquelle toute pratique artistique nous invite également : comment aller à la rencontre de soi-même, pour gagner en profondeur et en confiance, pour affirmer sa liberté et sa créativité, pour inventer d'autres manières d'être au monde ?

Cette formation, se déroulant sous la forme d'un stage de 30 heures, ne requiert de la part des participants et des participantes aucune connaissance préalable de la boxe, ni aucune pratique sportive régulière.

Elle est ouverte à toutes celles et tous ceux qui souhaitent par le truchement de la boxe, poursuivre et approfondir leur questionnement artistique.

Durée :

30 heures de formation, soit 10 séances de 3 heures chacune.

Public :

Toute personne débutante ou confirmée, étudiant ou travaillant dans le domaine artistique.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est demandé. La formation ne requiert notamment aucune pratique sportive préalable, ni aucune capacité physique particulière. Âge minimum : 18 ans.

Accessibilité handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes concerné.e, et si vous avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation, merci de contacter notre référent handicap.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), L'École Auvray-Nauroy vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques. Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orienterons vers des structures spécialisées. Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui est le mieux adapté à votre situation.

Référent handicap : Stéphane Auvray-Nauroy

info@lecoleauvraynauroy.fr - 01 71 89 50 65

Modalités et délais d'accès :

Un formulaire d'inscription est disponible sur notre site internet.

Un entretien avec le formateur vous est accordé dans les meilleurs délais, pour revenir sur votre parcours de formation et votre parcours professionnel, sur vos motivations et vos aspirations, pour répondre également à vos questions.

Suite à une période de réflexion, il est décidé de part et d'autre de l'inscription de l'élève.

Objectifs pédagogiques généraux

À l'issue de la formation, l'élève doit

- maîtriser la technique pugilistique
- savoir la mettre en situation, notamment lors de combats
- savoir écrire son geste pugilistique et chorégraphier sa boxe
- savoir gérer son émotion en toute circonstance
- savoir convertir cette émotion en geste technique
- savoir faire le lien entre la pratique de la boxe et sa propre pratique artistique

Contenu de la formation

La formation se déroule par un ensemble d'exercices et de mises en situation.

préparation physique

- échauffement articulaire
- échauffement musculaire
- renforcement musculaire
- cardio

apprentissage technique du langage pugilistique :

- la posture : appui, ancrage
- l'attaque : direct, crochet, uppercut
- la défense : garde, esquive, blocage, chassé
- les déplacements : linéaires, latéraux, circulaires
- la combinaison de tous ces éléments

mise en situation entre élèves

rounds de boxe entre élèves avec consignes précises et spécifiques permettant d'approfondir une ou des notions en particulier

mise en situation avec l'intervenant

combats avec l'intervenant - avec protection et en toute sécurité
recherche d'efficacité, de puissance, de précision, de réalisme

Organisation de la formation

Pédagogue

Arthur Mosca

Des assistants et assistantes pédagogiques pourront être sollicités dans le cadre de la formation, notamment au moment des combats

Direction de L'Ecole Auvray-Nauroy :

Stéphane Auvray-Nauroy, direction, référent handicap

Eram Sobhani, co-direction

Jean-Christophe Niquet, administration, coordination et vie scolaire

Mathieu Mullier-Griffiths, conseil à la direction

[Patricia Blot](#), conseil aux études

Méthodes et Moyens pédagogiques et techniques mobilisées :

Organisation de la formation

La formation est réalisée en présentiel, à L'École Auvray-Nauroy.

Nombre minimum de participants et participantes : 4

Durée de la formation : 30 heures, soit 10 séances de 3 heures

Calendrier de la formation : du 4 mars au 4 avril, les lundis et jeudis, de 18 h30 à 21h30

Organisation du programme pédagogique

Chaque séance se compose

d'un temps de préparation et d'échauffement physique

d'exercices individuels et collectifs

de mises en situation

d'un temps de récupération

d'un temps d'échange

La formation se termine elle-même par un bilan pédagogique d'ensemble.

Moyens mis à disposition

La formation se déroule à L'Ecole Auvray-Nauroy,

10 boulevard Marcel Sembat, à Saint-Denis.

Les séances ont lieu en salle Tadeusz Kantor (100 m²).

Elles peuvent se dérouler ponctuellement dans l'Espace Claude Régy (140 m²) ou en salle Claude Degliame (80 m²). Ces trois salles, habituellement dédiées à la formation théâtrale, aux répétitions ou représentations sont chacune équipées d'une régie lumière et d'une régie son, de projecteurs de scène et d'enceintes préamplifiées,

Autres moyens matériels

L'ensemble du matériel nécessaire à l'apprentissage pugilistique est fourni par L'Ecole : cordes à sauter, sacs de frappe, mitaines, gants, casques, protège-dent personnalisable, ainsi qu'une petite collation d'après effort.

Le foyer Edith Piaf

Ce foyer de 80 m² est à la disposition des élèves comme de l'ensemble des usagers du lieu (artistes en résidence dans le lieu, participant.e.s aux pratiques amateurs).

Il est possible de s'y restaurer, deux réfrigérateurs, deux micro-ondes, ainsi que la vaisselle nécessaire, étant mis à la disposition des usagers.

Horaires d'ouverture et de fermeture

L'école est accessible à partir de 17h, avant chaque séance de formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuille d'émargement

Bilan réalisé en fin de formation, pour revenir avec le pédagogue sur le parcours de formation de chacune et de chacun, et sur les perspectives à venir.

Formulaire d'évaluation remis le dernier jour de la formation, pour une évaluation de la formation proposée et une auto-évaluation des compétences et connaissances acquises

Certificat de réalisation de l'action de formation.

Tarif :

1800 euros HT