



## Ovronnaz – 10.05.2009

### Introduction en Boxe Light-Contact– 4 exemples de leçons à 45min

#### Leçon 1

|          |   |   |
|----------|---|---|
| T (5'):  | théorie courte sur les variantes de boxe (professionnel / olympique / Light-Contact)  |   |
| E (15'): | Échauffement courir autour la salle avec des coups de boxe. Esquives du buste (sur place, organisation en cercle). Pompes.  |   |
| P (20'): | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>déplacements.</b> 2 ensembles. Partenaire A (A) se déplace dans toutes les directions. B tient la distance.</li> <li>- <b>déplacement avec contact:</b> Avec chaque pas, les poings des bras avants des deux partenaires se touchent légèrement.</li> <li>- <b>Esquive pliant.</b> A direct bras arrière (DBAr), B esquive le coups par une esquive en pliant les genoux.</li> <li>- <b>Esquive rotative.</b> A donne une clappe avec BAR ou un crochet BAR, B évite la clappe/le coup pour un mouvement circulaire du buste. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- BAv ou BAR,</li> <li>- BAv ou BAR et parfois 2 coups/clappes enchaînés.</li> </ul> </li> <li>- <b>Esquive laterale/désaxer.</b> A direct bras arrière, B esquive vers l'extérieur du BAR du partenaire. Variante: 2 directs enchaînés (DBAr-DBAv)</li> <li>- <b>Précision avec pinces à linge (pc):</b> A attache 2 pc au t-shirt (extérieur de l'épaule + près du nombril) et se déplace lentement (en manière de boxe ; toujours face-à-face) dans tous les directions, B essaye de piquer les pc. Dès que B aille les deux pc, on change les rôles.</li> <li>- <b>Compétition avec pc:</b> Les deux partenaires ont attachés 2 à 3 pc et ils essayent de piquer lesquels de l'autre. Les pc « conquises » seront toute-suite attachés au propre shirt.</li> <li>- <b>Compétition „Toucher“ :</b> Les deux adversaires essayent de toucher l'épaule (attention: pas croiser, main droite seulement vers l'épaule gauche de l'adversaire) ou les genoux de l'autre. Après chaque touche les deux combattants retraitent et touchent une ligne (défini en avance, p.e. ligne de Volley-Ball) et puis ils continuent.</li> </ul> | →<br><i>regardez aussi la collection des exercices pour des détails</i> |
| D (5'):  | <b>Ex. de tronque</b> (dos, ventre, obliques)   |   |

#### Leçon 2

|          |   |   |
|----------|---|---|
| E (10'): | <p><b>Rebondir une balle de tennis de la position de boxe.</b> La deuxième main rends toujours aux tempes, pieds en impulsion-répulsion, distance des pieds de la largeur de l'épaule.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplacer librement, avant-retour comme sur un rail, latéralement</li> <li>- autour la balle de tennis qui reste sur place</li> <li>- Variation: Chaque un contre chaque un: c'est permis de toucher la balle des adversaires, mais pas les corps de l'adversaire. Ceux qui tiennent leur balle dans la main ou qui font la rebondir plus que 2 fois sans la toucher, ont perdu et doivent faire 10 pompes. Après ça ils peuvent participer de nouveau</li> </ul> |   |
| P (30'): | <b>Parcours appareils de frappe.</b> 2personnes par appareil, 2fois par appareil, puis changement de station: p.e. 40" travail - 20" repos - 40" travail - 20" repos - changer l'appareil (9-10 appareils)  | →<br><i>regarder la croquis d'un exemple parcours</i> |
| D (5'):  | <b>Etirement en groupe</b>  |   |



## Ovronnaz – 10.05.2009

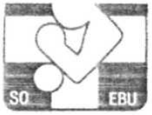
### Introduction en Boxe Light-Contact– 4 leçons exemplaires à 45min

#### Leçon 3

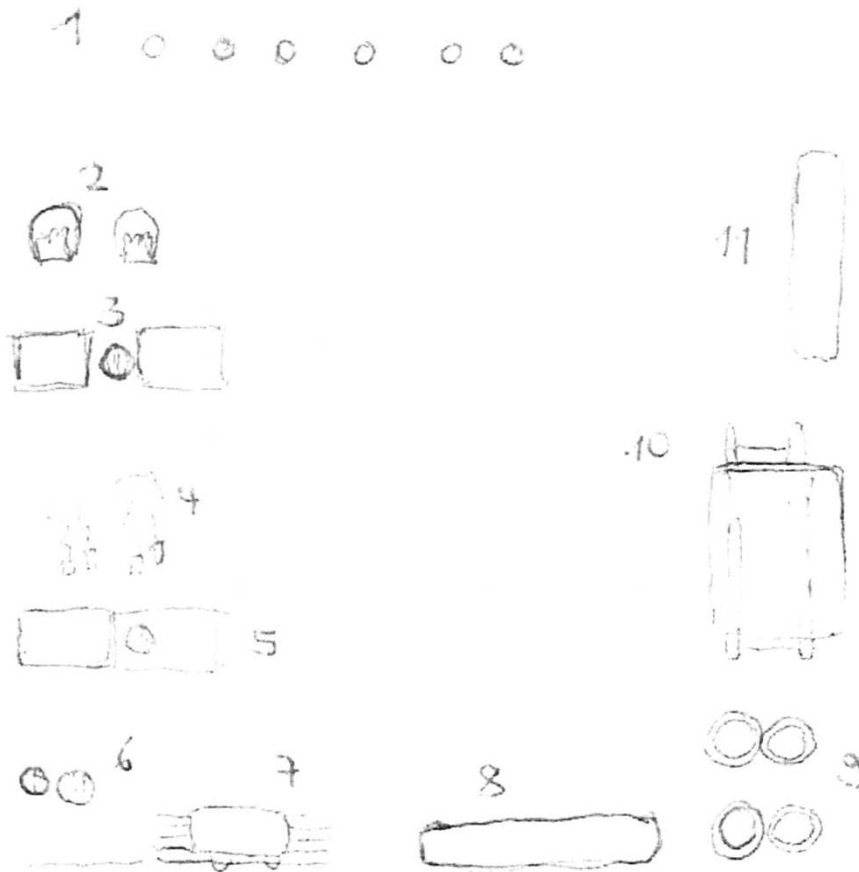
|          |   |                              |
|----------|---|------------------------------|
| E (10'): | Echauffement avec coups de boxe autour la salle / déplacement avec contacte / ex. tronque globale   |                              |
| P (25'): | - <b>Exercices de sensibilisation pour la LC</b> (6 niveaux)<br>- <b>One-Touch</b> (semi-contact) / c'est aussi possible de faire ça avec qu'un gant par élève (s'il n'y a pas assez pour tous). Plusieurs tours. Evtl. tournoi de ligue, ou vainqueur-vainqueur, ou choix libre des partenaires.   | → voir collection d'exercic. |
| D (10'): | <b>Exercices de tronque à deux avec gants:</b><br>- <b>Ventre:</b> s'asseoir vis-à-vis, s'accrocher avec les pieds: les deux partenaires font un abdominal et après c'est A qui donne 3 directs dans les mains ouverts de B. Après un deuxième abdominal et puis c'est B qui frappe.<br>- <b>Dos:</b> vis-à-vis position en ventre, distance de la longueur de 2 gants entre les têtes. Les élèves essayent de toucher la surface dorsale du gant adverse. 1 touche = 1 point. Si le gant touche le sol, l'adversaire reçoit un point. Celui qui a 10 point le premier gagne. Puis deuxième duelle vainqueur-vainqueur, perdant-perdant.. |                              |

#### Leçon 4

|          |   |                             |
|----------|---|-----------------------------|
| E (5'):  | Boxe Aérobic (p.e. <b>Body Combat</b> ou <b>TaeBo</b> ) / exerc. tronque latérale   |                             |
| P (35'): | - Ex. sensibilisation pour la LC (Que 2 niveaux, p.e. niveau 2 + 4)<br>- Zen<br>- Einstein<br>- Point Stop<br>- DouxDoux<br>- Gentlemen<br>- Forme finale de Light-Contact Boxing (avec 1 arbitre et 1-3 juges). Pas d'interruption après des touches, seulement s'il y a une faute (coups trop durs, coup trop bas, etc.). Seront contés les échanges. | → voir collection d'exercic |
| D (5'):  | - <b>Monstre</b> (dépendant du nombre des participants avec 1 ou 2 "monstres" pour toute le monde ou pour 2 groupes). 2-3 tours.  |                             |



## Parcours de Boxe



- 1) Courir un slalom entre les poteaux (en double garde, pieds écartés à la largeur des épaules, ne pas croiser les pieds)
- 2) Pattes d'Ours (palettes de frappe). Partenaire A tient les pattes d'ours et indique le nombre des coups (recommandation : 1-5 coups) que partenaire B doit frapper (tension au poignet, donnez de la contre-pression, attention au dos!)
- 3) Musculature du dos: Ventre au sol. Transmettre la médecine balle (MB) et puis la faire toucher le propre front.
- 4) Corde à sauter
- 5) Abdominaux: Assis vis-à-vis (accrocher les pieds). Transmettre le MB au partenaire, après tous les deux font un « crunch »
- 6) Pousser le MB au mur de la position de boxe et le rattraper avant la tête (en position de boxe)
- 7) Matelas de 7cm: Crochets (se positionner 90° du mur)
- 8) Matelas de 30cm: Série de 5 coups directs
- 9) Sauter latéralement d'un ring à l'autre en position de boxe
- 10) Matelas de 30cm sur barres parallèles: Coups montants (Uppercuts)
- 11) Matelas de 30cm: Coups directs: „tête-corps-tête-corps“ - combinaison
- 12) Faire rebondir une balle de tennis en position de boxe (deuxième main toujours touchant la tempe)

→ Ce parcours peut bien-sur être changé et adapté aux pré conditions!

#### 4.4 Exercices de Sensibilisation – Progression méthodique

Porter des coups sans dureté, ça s'apprend: les formes présentées ci-dessous constituent une entrée idéale, car elles se concentrent sur le leitmotiv essentiel: le **coup sans dureté**. Les frappes appuyées sont immédiatement sanctionnées de points de pénalité; le boxeur n'a le droit de toucher son adversaire que sur la partie antérieure du corps, de la ceinture jusqu'au front.

##### ***Fais-moi confiance!***

Chaque personne a une sensibilité personnelle relativement à la douleur. Commencer donc chaque assaut par «quelques coups-tests» pour trouver le bon dosage. Au cours des exercices de sensibilisation, les partenaires apprennent à se faire confiance. L'attaquant endosse la responsabilité pour garantir le bien-être de son adversaire. Avec des changements de rôle permanents, les élèves intériorisent les deux positions.

Les exercices deviennent peu à peu plus complexes: modification de l'espace, variation des mouvements, changements de tempo (voir plus bas). Ici, les élèves apprennent à s'adapter au niveau et au rythme de ses adversaires successifs. Cette progression garantit la maîtrise des coups et élimine tout risque de blessure. Ce processus peut être accentué verbalement par le maître. Après chaque exercice, il est recommandé de changer les groupes. On entraîne ainsi la faculté d'adaptation des élèves et on renforce la dimension sociale de l'activité.



##### ***Pas à pas***

**Degré 1:** debout, toucher de manière contrôlée une cible immobile: A met les mains dans son dos, B le touche par de petites tapes sur le ventre, les épaules, le front. A essaie de garder les yeux ouverts et donne des indications sur l'intensité des frappes. Changement après 30 secondes.

**Degré 2:** la distance est constamment modifiée entre les différentes touches: après chaque coup, A fait un pas dans une direction que B doit suivre. Changement après 40 secondes.

**Degré 3:** après la frappe, le «boxeur» se remet en position de garde le plus vite possible: A tient ses mains à hauteur de sa tête et tend le bras (pas complètement) dans la direction du front de B dès qu'il a senti la touche de son adversaire. A vérifie ainsi que B a bien repris sa position de garde. Changement après 50 secondes.

**Degré 4:** combiner plusieurs assauts de manière fluide: B essaie de toucher son adversaire deux ou trois fois de suite. Après la série d'assauts, A riposte et se déplace de deux ou trois pas. Changement après 60 secondes.

**Degré 5:** adapter l'intensité des touches en fonction d'une cible qui bouge rapidement: A est constamment en mouvement et essaie par des déplacements rapides d'esquiver les assauts de B. Changement après 60 secondes.

Selon le niveau de l'élève, on peut combiner ou surmonter plusieurs degrés.

## Les "Doudoux"

### LE CONTRÔLE DE SOI - contrôler ses touches -

C'est Dipsy qui  
a mis la touche nette  
la moins agressive!



**But** Toucher son adversaire avec un maximum de contrôle et non pas le toucher le plus souvent possible.



Ils boxent librement pendant 1 minute.



Il déclare vainqueur à la fin du temps imparti le boxeur qui a mis la touche nette la moins agressive.

#### Variantes

- 1 : Les deux boxeurs ont les bras le long du corps.
- 2 : Après chaque touche, l'élève doit obligatoirement changer de bras pour tenter une nouvelle touche.

## Le Gentleman

### LE CONTRÔLE DE SOI - contrôler ses touches -

Bravo c'est toi  
qui m'as touché le  
moins fort!



**But** Toucher le boxeur vert avec un maximum de contrôle en boxant tour à tour contre lui.



Il boxe contre le boxeur bleu puis le boxeur rouge en changeant d'adversaire toutes les 15 secondes.

Si les deux boxeurs le touchent, il détermine le boxeur qui a touché le moins fort et lui attribue 1 point.



Ils boxent tour à tour 15 secondes contre le boxeur vert. Après le passage de chaque boxeur, si un seul a touché, il marque 1 point.

#### Variantes

- 1 : Le boxeur rouge et le boxeur bleu touchent avec le poing arrière.
- 2 : Le boxeur vert a les bras le long du corps. Le boxeur rouge et le boxeur bleu doivent toucher la face.

## Le Somnambule

### LE CONTROLE DE SOI - contrôler ses émotions -



**But** Toucher les yeux fermés.  
Être le premier boxeur à atteindre 12 points.



Il a un pied en contact avec celui du boxeur bleu.  
Il a les bras le long du corps.  
Il touche le boxeur bleu et marque 1 point s'il réussit à s'éloigner sans être touché.



Il a les yeux fermés.  
Il marque 3 points s'il touche le boxeur rouge après s'être fait toucher.

#### Variantes

- 1 : Le boxeur rouge touche deux fois avant de s'éloigner.
- 2 : Le boxeur rouge change de poing à chaque attaque.

## Le Point Stop

### LE CADRE RÉGLEMENTAIRE

Stop!  
rouge 1 pt



**But** Se familiariser avec l'arbitrage, le jugement et la direction d'un assaut.



Ils boxent librement.



Après chaque échange, le directeur d'assaut prononce "Stop" et indique le vainqueur.

Il fait recommencer l'assaut en prononçant "Box".  
Il arrête l'assaut à chaque faute.

#### Variantes

- 1 : L'officiel effectue la gestuelle correspondant à la faute.
- 2 : L'officiel veille au respect du cérémonial.

## BOXER À PLUSIEURS

### Le Monstre

- chacun pour soi -



**But** Ne pas se faire toucher par le poing gauche du "Monstre" ou toucher rapidement sa main droite. Être le dernier boxeur en jeu.



Il peut au choix :

- soit attaquer du poing gauche,
- soit présenter sa main droite.



Un boxeur est éliminé :

- s'il se fait toucher par le poing gauche,
- s'il est le dernier à toucher la main droite présentée.

**Variantes**

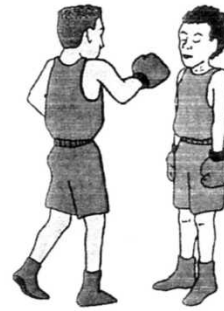
- 1 : Le "Monstre" attaque avec son poing droit ou présente sa main gauche.
- 2 : Les boxeurs bleus annulent l'attaque en contre-attaquant.

BOXE EDUCATIVE

## LE CONTRÔLE DE SOI

### Le Zen

- contrôler ses émotions -



**But** Toucher 20 fois son partenaire sans induire de crispation chez lui.



Il ferme les yeux et reste immobile, les bras le long du corps, et accepte d'être touché.



Il touche de plus en plus vite le visage du boxeur rouge sans que celui-ci ne se crispe. Il doit le toucher 20 fois en 15 secondes.

**Variantes**

- 1 : Le boxeur rouge a les yeux ouverts.
- 2 : Le boxeur bleu alterne les touches au ventre et à la face.

BOXE EDUCATIVE

## STRATÉGIES DE JEU

### Le Einstein



**But** Toucher le boxeur bleu avant que celui-ci annonce le résultat de l'addition. Être le premier boxeur à avoir 10 points.



Il annonce une addition à deux chiffres et quitte son coin de ring pour toucher le boxeur bleu. Il marque 1 point s'il touche le boxeur bleu avant que celui-ci annonce le résultat.



Tout en boxant, il tente de résoudre l'opération. Il marque 1 point s'il annonce le résultat avant de se faire toucher.

**Variantes**

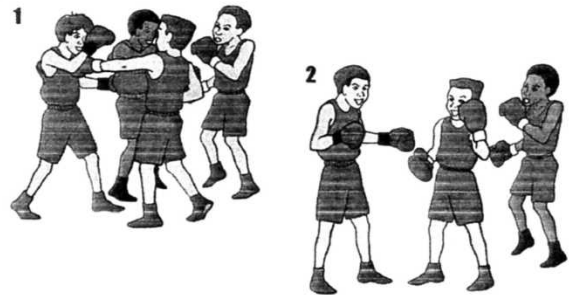
- 1 : L'officiel annonce l'addition. Le premier boxeur qui touche ou qui donne le résultat marque 1 point.
- 2 : Le boxeur bleu doit résoudre une soustraction.

BOXE EDUCATIVE

## BOXER À PLUSIEURS

### La Salade

- chacun pour soi -



**But** Être le dernier boxeur en jeu.



Chacun boxe pour soi. Dès qu'un boxeur se fait toucher ou commet une faute, il est éliminé.



Il élimine :

- les boxeurs qui se font toucher,
- les boxeurs qui commettent la moindre faute.

**Variantes**

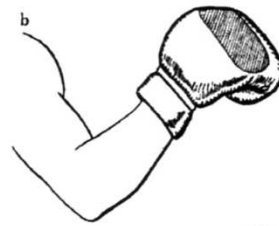
- 1 : Le boxeur est éliminé quand il se fait toucher deux fois. La première fois, il met un poing derrière le dos.
- 2 : Si un boxeur frappe dans le vide, il est éliminé.

BOXE EDUCATIVE

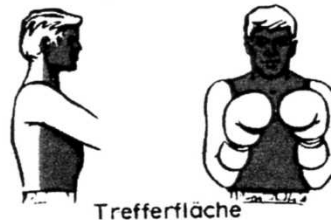


# Connaissances des règles

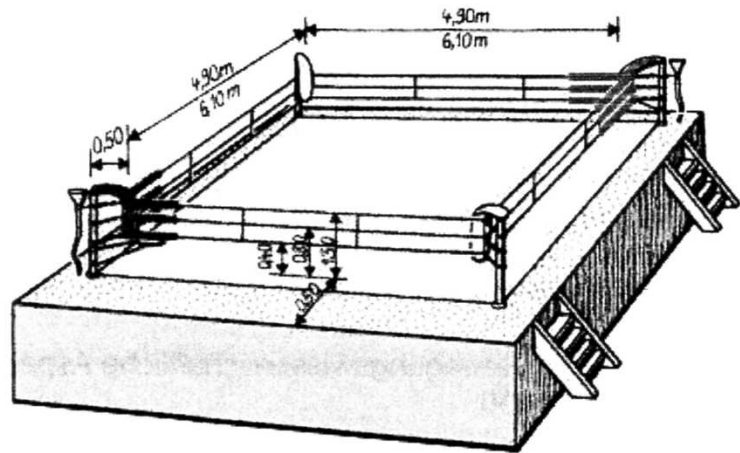
Le boxeur tente de toucher son adversaire par un **coup** (il est interdit de tenir, pousser, soulever, etc.)  
 Il **n'ose pas lui tourner le dos** durant le combat.  
 Seul est permis un touché avec une **partie précise du poing** (poing fermé, avec les phalanges supérieures )



A toucher, est la partie face du corps, soit de la ceinture au front.



Le boxeur se trouve sur un **emplacement défini** (Ring.)  
 La **durée des combats** comprend plusieurs rounds d'une minute (écoliers), 2 minutes (amateurs, juniors, cadets) ou trois minutes (professionnels). Entre les reprises, il y a une minute de pause pendant laquelle les entraîneurs peuvent soigner leurs boxeurs et leur donner des instructions.



ring officiel de la boxe olympique ou boxe pro

C'est là que se passent la plupart des **gestes interdits**:

*Il est défendu de...*

*Il est défendu de...*



DONNER DES COUPS AVEC LA TÊTE



FRAPPER SUR LE DOS (KIDNEY-PUNCH)



PASSER LES BRAS SOUS CEUX DE L'ADVERSAIRE



TIRER ET FRAPPER.



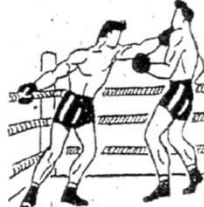
FRAPPER OU FOUETTER AVEC LE GANT OUVERT



RETENIR ET FRAPPER



FRAPPER SUR LA NUQUE (RABBIT-PUNCH)



FRAPPER EN TENANT LES CORDES.



FRAPPER AVEC LE COUDE



DONNER DES COUPS AVEC LE GENOU



FRAPPER UN ADVERSAIRE A TERRE



POUSSER AVEC L'AVANT-BRAS



ESQUIVER AU DESSOUS DE LA CEINTURE



SE CACHER DANS LES GANTS ET REFUSER LE COMBAT



FRAPPER AVEC L'AVANT-BRAS



S'ACCROCHER



FRAPPER AU-DESSOUS DE LA CEINTURE (COUP-BAS)



TENIR ET FRAPPER

## 7 Liste littérature Light-Contact Boxing / Boxe pour la jeunesse

**Raynaud S. / Cougoulic P. / Cougoulic B. : LA BOXE EDUCATIVE - JEUX ET SITUATIONS PEDAGOGIQUES - - Amphora, 2003, ISBN : 2851806289**

Käser, S.: Integrationsmöglichkeiten des boxe éducative in den Schweizer Schulsport. Turn- & Sportlehrer-Diplom II, ISSW Basel 2003 (<http://www.amazon.de>)

**Lhote, O.: La boxe éducative. Compétition, pratique, technique, règles. Editeur Milan, Carnets du sport, Toulouse 2001**

**Suter, M. / Käser, S.: Forces en jeu. [Dans: Mobile 5/03, Cahier pratique], Macolin 2003 ([http://www.light-contact.ch/mobile\\_f.pdf](http://www.light-contact.ch/mobile_f.pdf))**

Fiedler, H.: Boxen für Einsteiger. Sportverlag, Berlin 1994

Ellwanger, S. / Ellwanger U.: Boxen Basics. Training, Technik, Taktik. Pietsch, Stuttgart 1998.

Kürzel, F. / Wastl, P.: Fitness-Boxen. Trainingsprogramme für zu Hause. Falken-Verlag, Niedernhausen 1996

Sigg B. / Gioiella Z.: Faires Kämpfen – Eine Herausforderung. SVSS, Bern 1998.

Neukom, R.: Bewegungswissenschaftliche Aspekte des Boxsports. DTLG I Nachwuchs, SOV 1999/2000

**Lehmann, A. / Schaub Reisle M.: Le sport et ses plusvalues. [Publications de l'OFSPPO Nr. 82], Office fédéral du sport, Macolin, 2003. Numéro ISBN: 3-907963-30-X**

**Grabherr, M. / Pieth J. : Rencontres en mouvement. [Publications de l'OFSPPO], Office fédéral du sport, Macolin, 2008. Numéro ISBN: 978-3-907963-56-2**

**Delorme, Pierre:** [Six rounds contre la violence des adolescents : Ou la métaphore de la boxe](#)

**Video :** Rolet, Patrice: Esquive, un documentaire. La cathode, 2002. [www.lacathode.org](http://www.lacathode.org)  
Confejes, boxe éducative, jeux pédagogiques. La cathode, [www.lacathode.org](http://www.lacathode.org)

### Matériel:

**X-Win,** <http://www.boxwin.ch> , Genève

Budosport Nippon Zürich, Rolandstr. 15, 8004 Zürich,  
Tel: 01 / 241 54 66 oder 01 / 242 94 51 ,  
Fax: 01 /241 63 57      <http://www.budo.ch>      [info@budo.ch](mailto:info@budo.ch)



**Schulsport: Handschuh-Ausleih, Demo-Lektionen /  
Sport scolaire: Louer des gants, leçons de démonstration**



Haben Sie Fragen, oder moechten Sie an ihrer Schule Light-Contact Boxing durchfuehren und haben keine Handschuhe? Wenden Sie sich an Stefan Käser, 061 681 56 50, oder an folgende Trainer. Sie werden Ihnen gerne behilflich sein, Loesungen zu finden (beispielsweise wo Sie Handschuhe ausleihen koennen, welche Trainer z.B. an der Schule ein Probetraining geben koennen, etc.):

*Vous aimeriez faire une leçon de boxe light-contact dans votre école? Vous cherchez un entraîneur qui peut faire une leçon d'initiation ou est-ce qu'il vous manque que des gants? Contactez la personne responsable de votre région (Aristide Martin pour la Romandie). Ils peuvent certainement vous aider à trouver des solutions.:*

Zürich, Zentralschweiz:

Ivo Furrer, Wehntalerstrasse 441, 8046 Zürich, 079 445 10 30, [ivo.furrer@fit4fight.ch](mailto:ivo.furrer@fit4fight.ch)

Bern, Thun, Fribourg:

Pascal Brawand, Waldstätterstrasse 23, 3014 Bern, 031 331 65 63, [p.brawand@bluewin.ch](mailto:p.brawand@bluewin.ch)

Nordwestschweiz:

Stefan Käser, Klybeckstr. 62, 4057 Basel, 061 681 56 50, [www.boxclub-basel.ch](http://www.boxclub-basel.ch),  
[chekaeser@gmx.ch](mailto:chekaeser@gmx.ch)

Ostschweiz:

Walter Bentivoglio, BC Goldach, 079 795 42 22, [mail@boxclub-goldach.ch](mailto:mail@boxclub-goldach.ch)

Genève:

Martin Aristide, Ch. Des Mouilleuses 4, 1287 Laconnex, 022 756 22 03, 076 373 33 43,  
[aristide@boxe.ch](mailto:aristide@boxe.ch)

Ticino (noch kein LC, aber Boxen):

Federico Beresini, 6652 Tegna TI, 091 796 26 06, [www.bcascona.com](http://www.bcascona.com)

→ [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch)

## Light-Contact Boxing - Jeux de Boxe pour l'EPS 2009

Ce sport, aussi connu comme "boxe éducative", fascine les filles et garçons dès leur plus jeune âge. Ils apprennent à contrôler leurs émotions pendant un combat ludique et à ne pas nuire à leurs opposants. En plus d'une introduction au "Light-Contact Boxing" son règlement, vous apprendrez également les bases de la boxe et que beaucoup d'exercices de jeux pugilistiques.

Qu'est-ce que c'est la boxe "Light-Contact"? [Prospectus en format PDF. 2pages sur 1.](#)  
Veuillez trouver plus de détails sur [http://www.light-contact.ch/index\\_f.htm](http://www.light-contact.ch/index_f.htm)

[http://www.light-contact.ch/index\\_f.htm](http://www.light-contact.ch/index_f.htm)



**date:** Samedi 10.10.2009

**temps:** de samedi 9.00h à 16.30h (supplément 17h-18h00)

**lieu:** Salle Omnisport du Vieux moulin, Route des plaines-du-loup 6, 1018 Lausanne.

### **Programme:**

9.00-09.30 Ouverture (T),

09.40 les premiers pas en boxe (P), technique 11.00 introduction à la Light-Contact (P),  
déjeuner,

14.00 le cadre réglementaire + le jugement (T), 15.00-16.30 jeux- + formes de compétition avec Light-Contact (P)

*Supplément pour les participants intéressés:* 17.00-18.30 jeux de boxe sans gants, boxer les sacs de sable, relais de boxe (P)

**Inscription jusqu'au 03.09.2009** (pour une inscription après cette date, une surtaxe de 30.- est à payer):

*Attention:* Au minimum 6 inscriptions sont nécessaires pour que le cours ait lieu.

Envoyez le formulaire d'inscription

([http://www.boxverband.ch/Calendar/Ausbild/Cours\\_JeuxDeBoxe09.htm](http://www.boxverband.ch/Calendar/Ausbild/Cours_JeuxDeBoxe09.htm)) à l'adresse au-dessous:

Andere Fragen, Feedback:

Autres Questions à:

Stefan Käser

*Ausbildungsverantwortlicher /*

*Responsable de la formation*

Klybeckstrasse 62

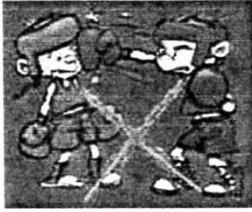
4057 Basel

P 061 681 56 50

N 079 401 91 06

[chekaeser@gmx.ch](mailto:chekaeser@gmx.ch)

## Light-Contact - "boxe éducative": Qu'est-ce que c'est?



La boxe contact léger est une variante prévue pour les jeunes et les loisirs. Comme son nom l'indique, on peut toucher l'adversaire mais pas le frapper.

Le but principal est que cela soit un divertissement et un plaisir lors d'une confrontation et surtout sans aucun danger de blessure.

La boxe contact léger est un dérivé de la "boxe éducative" française. Afin de permettre une meilleure identification de ce genre de ce sport dans notre pays qui possède 4 langues nationales, le nom choisi (référence anglaise) est "Light-Contact Boxing" ou plus simplement modifié en "Light Contact". La différence principale entre la boxe éducative et la boxe light-contact est que dans la première les catégories sont données par le poids des jeunes alors que dans la seconde les catégories sont définies par la taille.

En France, La "boxe éducative" (bé) est une variante de la boxe classique. Elle est spécialement pratiquée dans les écoles et dans les clubs. Elle a été introduite pour la jeunesse et comme son nom l'indique, a essentiellement un rôle pédagogique. La différence entre la boxe classique et la boxe éducative et light-contact est que dans les secondes, seule la touche avec le gant est autorisée. Lorsqu'un boxeur va à terre, le



boxeur responsable est immédiatement disqualifié.

L'affrontement sans agression est le point central, ce qui exige une grande maîtrise de soi, de la puissance de ses coups et de ses émotions. Ces formes de boxe permettent aux écoliers et aux enseignants d'utiliser tous les enrichissements du sport pugilistique (dans les domaines de motricité, d'information et énergétique, mais également dans le développement des valeurs de société) sans mettre en danger la santé des pratiquants. Comme relevé précédemment, la base est le sport pugilistique. Pour

comprendre la bé et le light-contact il faut posséder un minimum de connaissances sur la réglementation de la boxe. Dans les écoles et les clubs, il est aussi judicieux, selon la situation, d'adapter les règles selon les écoliers. Les règles compliquées peuvent être simplifiées ou traitées avec plus de tolérance, comme par exemple au basket-ball en ce qui concerne le règlement des déplacements (pas).

En Suisse, jusqu'à ce jour, existent les variétés du sport pugilistique que voici :

- La **boxe loisir** (pour tous - boxe fitness ; sans caractère compétitif)
- La **boxe Light-Contact** (de 8 ans ; les coups durs sont interdits)
- La **boxe olympique / boxe amateur** (de 13 ans ; les coups avec puissance sont permis, mais pas valorisés plus. On boxe avec casque et maillots.)
- La **boxe professionnel** (de 18 ans; les coups durs sont valorisés). Normalement les boxeurs passent prof après avoir obtenu le titre 'Champion Suisse des Amateurs' plusieurs fois



## Light-Contact Boxing – jeux, joie, émotions

### Light-Contact – le sport pour des jeunes et de moins jeunes

C'est le genre de sport fascinant pour filles et jeunes à partir de 8 ans – mais aussi pour des adultes restés jeunes – cela ne nécessite aucune disposition particulière ; dès la première leçon vous pouvez effectuer un jeu pugilistique. Des gants très souples, des explications simples et l'interdiction de frapper fort, permet un échange rapide et sans risques dans le monde du combat à deux.



### Light-Contact – qu'est-ce que c'est ?

En touchant votre adversaire avec les gants, vous accumulez des points. Personne ne subit de dommages. Ainsi, l'explication reste entière. Il appartient à chacun de dominer son adversaire en imposant sa propre force. Au centre du jeu il y a « toucher sans être touché », sans toutefois négliger le respect de l'autre.



### Light-Contact – le « nouveau » jeu pugilistique avec tradition

Très prisée mais encore peu connue en Suisse. La boxe Light-Contact est dérivée de la boxe éducative. Celle est pratiquée en France depuis les années 70, aussi bien dans les écoles que dans les clubs. Les enfants, les parents et les instituteurs sont enthousiasmés. En Suisse il n'y a pas encore tant de compétitions comme en France. Toutefois, le Boxe Club Basel organise deux tournois par année depuis 2000 déjà.

### Light-Contact – surmonter sa peur, contrôler ses émotions

Nulla part ailleurs peut-on apprendre aussi facilement comme en boxe, que dans la vie, on peut subir des défaites et encaisser des coups. Pour avoir du succès en Light-Contact, il ne faut pas se raidir devant la peur et ne pas avoir d'accès de fureur. Tout cela s'apprend. Lors de chaque jeu, l'expérience et les capacités augmentent et ainsi il est possible de contrôler ses émotions.



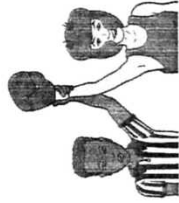
### Light-Contact – enrichissement idéal du sport scolaire

Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances techniques particulières pour enseigner la Light-Contact. Mais il faut avoir de l'expérience dans les relations avec les jeunes et d'être un peu pédagogue.

A part une paire de gants, aucun autre matériel n'est nécessaire.

(Traduction effectuée par Robert Nicolet)

[www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch)



Contact /questions: Stefan Käser  
responsable de la formation  
061 681 56 50

## Light-Contact Boxing – jeux, joie, émotions

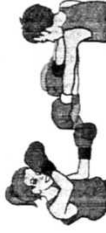
### Light-Contact – le sport pour des jeunes et de moins jeunes

C'est le genre de sport fascinant pour filles et jeunes à partir de 8 ans – mais aussi pour des adultes restés jeunes – cela ne nécessite aucune disposition particulière ; dès la première leçon vous pouvez effectuer un jeu pugilistique. Des gants très souples, des explications simples et l'interdiction de frapper fort, permet un échange rapide et sans risques dans le monde du combat à deux.



### Light-Contact – qu'est-ce que c'est ?

En touchant votre adversaire avec les gants, vous accumulez des points. Personne ne subit de dommages. Ainsi, l'explication reste entière. Il appartient à chacun de dominer son adversaire en imposant sa propre force. Au centre du jeu il y a « toucher sans être touché », sans toutefois négliger le respect de l'autre.



### Light-Contact – le « nouveau » jeu pugilistique avec tradition

Très prisée mais encore peu connue en Suisse. La boxe Light-Contact est dérivée de la boxe éducative. Celle est pratiquée en France depuis les années 70, aussi bien dans les écoles que dans les clubs. Les enfants, les parents et les instituteurs sont enthousiasmés. En Suisse il n'y a pas encore tant de compétitions comme en France. Toutefois, le Boxe Club Basel organise deux tournois par année depuis 2000 déjà.

### Light-Contact – surmonter sa peur, contrôler ses émotions

Nulla part ailleurs peut-on apprendre aussi facilement comme en boxe, que dans la vie, on peut subir des défaites et encaisser des coups. Pour avoir du succès en Light-Contact, il ne faut pas se raidir devant la peur et ne pas avoir d'accès de fureur. Tout cela s'apprend. Lors de chaque jeu, l'expérience et les capacités augmentent et ainsi il est possible de contrôler ses émotions.



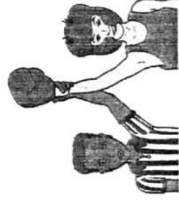
### Light-Contact – enrichissement idéal du sport scolaire

Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances techniques particulières pour enseigner la Light-Contact. Mais il faut avoir de l'expérience dans les relations avec les jeunes et d'être un peu pédagogue.

A part une paire de gants, aucun autre matériel n'est nécessaire.

(Traduction effectuée par Robert Nicolet)

[www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch)



Contact /questions: Stefan Käser  
responsable de la formation  
061 681 56 50

# Boxe

**Boxe Professionnelle**  
**Boxe Olympique** – aussi **Boxe Amateur**  
**Boxe Light-Contact / Boxe éducative**

La **boxe olympique** est différente de la **boxe professionnelle** sur les points suivants :

1. **Durée des combats**: Les amateurs boxent 3 x 3 ou 4 x 2 minutes, les professionnels boxent de 6 à 12 rounds (Championnats) à 3 minutes. Les décisions de la plupart des combats des boxeurs amateurs ne sont pas prises sur les K.O., mais au contraire sur le résultat des points.
2. **Equipement**: Les amateurs portent le casque obligatoire qui évite les plaies que l'on voit souvent chez les boxeurs professionnels.
3. **Attitude, motivation**: Le professionnel tente, du moins partiellement, de vivre du sport. C'est pourquoi est grande la signification de la victoire et du degré de popularité. Le but de l'amateur est le développement sportif, d'affiner, de perfectionner constamment ses aptitudes techniques, tactiques et conditionnelles.

Dans la "**boxe Light-Contact / boxe éducative**" les coups durs sont interdits et sont sanctionnés par déduction de points et disqualification. Le but est de toucher l'adversaire sans être touché soi-même. Cette boxe différente est pratiquée en Suisse lors de l'entraînement de la Jeunesse et – comme la boxe éducative en France – est appliquée de plus en plus souvent dans les compétitions.

## Boxe féminine

Les dames peuvent participer à toutes les trois disciplines pugilistiques. Les boxeuses sont admises officiellement comme amateurs depuis 1996 et comme professionnelles à partir de 1999. Les combats mixtes ne sont pas autorisés. Les règles de sécurité complémentaires suivantes sont valables pour les boxeuses amateurs :

- Durée des combats seulement 4 x 2 minutes
  - Sont interdits les boucles d'oreilles, les épingles à cheveux et le filet pour cheveux
  - Test de grossesse
  - Interruption de combat lorsqu'elle ne peut reprendre le combat ou est comblée à deux reprises par round.
- Sinon, pour les dames, sont applicables les mêmes règles que pour les hommes.

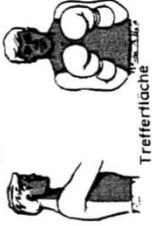


## Connaissances des règles

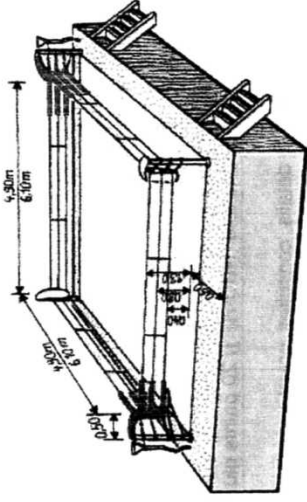
Le boxeur tente de toucher son adversaire par un coup (il est interdit de tenir, pousser, soulever, etc.) Il n'ose pas lui tourner le dos durant le combat. Seul est permis un touché avec une partie précise du poing (poing fermé, avec les phalanges supérieures)



A toucher, est la partie face du corps, soit de la ceinture au front.

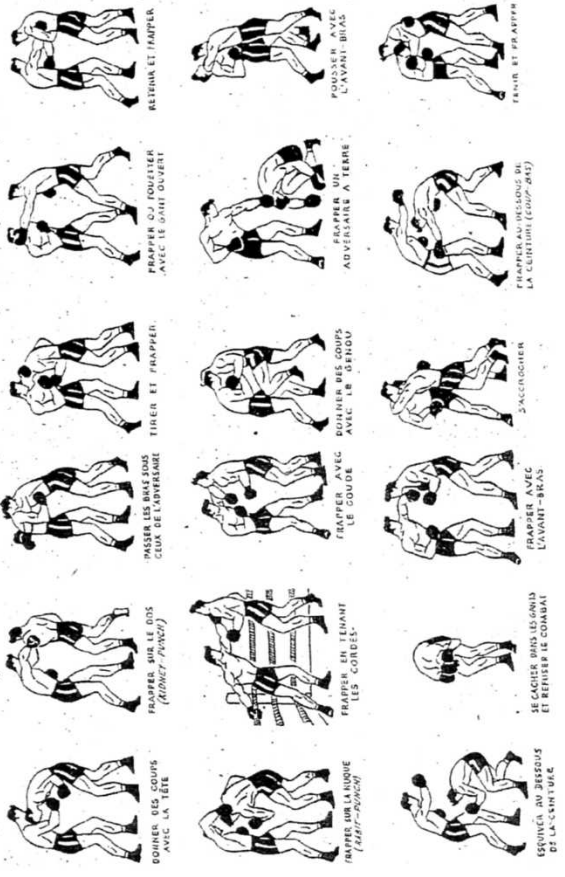


Le boxeur se trouve sur un emplacement défini (Ring.) La durée des combats comprend plusieurs rounds d'une minute (écoliers), 2 minutes (femmes, juniors, cadets) ou trois minutes (amateurs et professionnels). Entre les reprises, il y a une minute de pause pendant la-quelle les entraîneurs peuvent soigner leurs boxeurs et leur donner des instructions.



C'est là que se passent la plupart des gestes interdits:

*Il est défendu de...*





## Pointage

**Pointage manuel (Quand: lors des petits meetings et combats professionnels)**  
Pour désigner le vainqueur, des points sont comptabilisés continuant. Lors d'avertissements, 2 points sont déduits du boxeur averti.

Chez les pros : Là, il y a des points supplémentaires pour des coups plus forts. 10 points sont attribués à chaque reprise. Au terme de chaque round le meilleur boxeur reçoit 10 points. Son concurrent reçoit 10, 9, ou 8 points, dépendant de sa infériorité. A la fin du combat, tous les points seront additionnés.

**Pointage combiné (avec la machine de pointage; utilisée aux Championnats et aux tournois)** . Sont pris en compte seulement les touchés nets; le touché est noté si 3 des 5 juges pressent sur le bouton, dans l'espace d'une seconde. Le résultat doit ainsi être plus objectif et transparent.

**Normalement, il y a une „victoire à points“. Mais le combat de boxe peut aussi finir par les résultats suivants:**

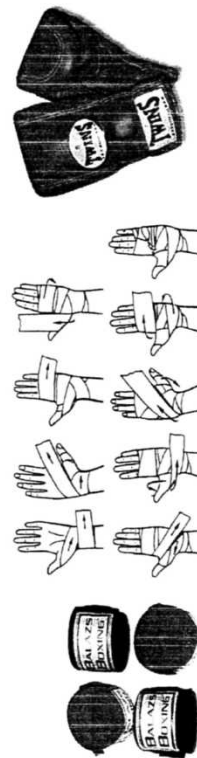
a) K.O. b) Victoire par abandon c) Victoire par arrêt de l'arbitre (RSC d) Victoire aux points e) Match nul f) Disqualification h) Blessure. (RSC-l) i) Arrêt par l'arbitre à cause d'un coup dur au tête (RSC-H) j) 20 points plus que l'adversaire (RSC-OS)

Pour plus de détails, consultez [www.swissboxing.ch](http://www.swissboxing.ch)

## Contact – Que faut-il pour boxer ?

Cherche un club sur la liste où dans l'internet ([www.swissboxing.ch](http://www.swissboxing.ch)), qui est bien accessible pour toi, visite son site internet (si existant) ou contacte son entraîneur ou président. La plupart des clubs organise un training d'initiation. Pour débiter, suffisent des chaussures de sport indoor et des vêtements sportifs. Normalement, le club prête des gants pour les premiers entraînements.

La boxe coûte peu ; tu as besoin de bandages (10.-) et d'une paire de gants pour le sac (50.-).



Pour apprendre la boxe, il ne faut pas avoir des pré-conditions spéciales. Mais tu dois savoir que l'entraînement de boxe est dur, requiert une santé équilibrée et une bonne condition physique.

## Sécurité

La Fédération Suisse de Boxe est associé à l'AIBA (Association Internationale de Boxe Amateur), qui est responsable pour la modification et l'exécution uniforme et stricte des règlements.

Les boxeurs amateurs mettent un casque, un protège-dents et une coquille. Le casque et les gants doivent être munis du sigle AIBA, c'est-à-dire preuve de qualité.

Pendant le combat, un médecin est toujours présent, prêt à intervenir.

Après des coups durs à la tête, le boxeur doit subir un examen médical et ne doit plus faire des combats pendant 1 à 6 mois, tout dépend de la situation.

Pour que les combats soient égaux, il existe des catégories d'âge et des catégories de poids:

|                  | âge       | duré du combat | Arrêt du combat après   |
|------------------|-----------|----------------|---|
| Amateurs Juniors | 19-34 ans | 3x3 min        | - 3 x aller à terre ou complé 3 x par round<br>- 4x aller à terre ou complé 3 x par combat<br>- complé jusqu'à 10 |
| Cadets           | 15-17 ans | 3x2 min        | 1x mis à terre par combat<br>ou bien  |
| écoliers         | 13-15 ans | 3x1 min        | complé 2x par combat  |
| Femmes           | 19-34 ans | 4x2 min        | complé 2x par round ou 3x par combat<br>complé jusqu'à 10   |
| Juniors fém.     | 17-19 ans | 3x2 min        | complé 2x par round ou 3x par combat<br>complé jusqu'à 10   |

| Catégories de poids | Amateurs + Juniors | Femmes + Cadets | Catégories de poids | Profs (WBC) |
|---------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-------------|
| Mini Mouché         |                    |                 | Fly                 | 50.802 kg   |
| Mi Mouché           | - 48 kg            | - 48 kg         | Super-Fly           | 52.163 kg   |
| Mouché              | - 51 kg            | - 48 kg         | Bantam              | 53.525 kg   |
| Mi-Coq              |                    |                 | Super-Bantam        | 55.338 kg   |
| Coq                 | - 54 kg            | - 51 kg         | Feather             | 57.153 kg   |
| Plume               | - 57 kg            | - 54 kg         | Super- Feather      | 58.967 kg   |
| Légers              | - 60 kg            | - 57 kg         | Light               | 61.237 kg   |
| Super-Légers        | - 64 kg            | - 60 kg         | Super-Light         | 63.503 kg   |
| Mi-Moyens           | - 69 kg            | - 64 kg         | Welter              | 66.678 kg   |
| Super-Mi-Moyens     |                    |                 | Super-Weiter        | 69.853 kg   |
| Moyens              | - 75 kg            | - 69 kg         | Middle              | 72.575 kg   |
|                     |                    |                 | Super-Middle        | 76.203 kg   |
| Mi-Lourds           | - 81 kg            | - 75 kg         | Light Heavy         | 79.379 kg   |
| Lourds              | - 91 kg            | - 81 kg         | Cruiser             | 90.719 kg   |
| Super Lourds        | plus que 91        | plus que 81 kg  | Heavy               | no limit    |

