

# Boxe light-contact: Technique

La technique en boxe light-contact n'est pas une gestuelle figée, mais plutôt un moyen de résoudre la tâche essentielle qui consiste à «toucher sans être touché».

Pour enseigner la boxe light-contact à l'école, les prérequis techniques ne sont pas indispensables. Une bonne capacité de l'enseignant à démontrer permet de construire un enseignement plus authentique.

Peu d'enseignants ont bénéficié d'une formation en boxe durant leurs études; il est donc important de décrire brièvement quelques aspects techniques. Les [vidéos](#) et les [fiches de poste](#) (pdf) apportent un éclairage plus complet. La compétence technique peut par ailleurs s'acquérir en fréquentant quelques [cours de boxe](#).



Source: Stefan Käser, Michael Sommer

- [Position du corps](#)
- [Déplacements](#) (avec vidéo)
- [Coups](#) (avec vidéos)

---

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO