

Boxe light-contact: Stay Cool

Les boxeurs apprennent à ne pas se laisser provoquer et continuer à boxer avec un comportement correct.



La boxeuse ou le boxeur A affronte la boxeuse ou le boxeur B qui, d'une façon ou d'une autre, ne se comporte pas correctement (p. ex. s'accroche, frappe de la paume de la main, enchaîne plus de huit frappes consécutives, se plaint haut et fort). L'arbitre n'intervient volontairement qu'en cas de fautes de la boxeuse ou du boxeur A, ou en cas d'action dangereuse de B. A essaie de rester aussi calme que possible et de ne pas commettre de fautes à son tour. À utiliser idéalement comme baptême du feu avant le premier tournoi.

plus facile

- Indiquer quels comportements fautifs adopter.

plus difficile

- Affronter trois adversaires différents à la suite.

Remarque: Discuter en groupe des stratégies possibles pour gérer les émotions et les pensées désagréables.

Matériel: Gants, protège-dents, casque

Remarque: Une formation ou une formation continue en boxe light-contact est recommandée pour cette forme d'entraînement. Conformément à l'[aide-mémoire du bpa](#), le port du casque et du protège-dents s'impose dans les formes d'entraînement impliquant des touchers à la tête. Dans le sport scolaire et les

entraînements J+S, si les uppercuts sont recommandés dans les boucliers de frappe, les gants et les sacs; ils ne le sont pas, en revanche, au niveau de la tête.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO