

Boxe: Règlement et variantes

La boxe, sport de combat riche d'une longue tradition, existe en trois variantes: la boxe professionnelle, la boxe olympique et la boxe light-contact. La plupart des personnes pratiquent cependant la boxe fitness, sans visée compétitive, avec l'objectif d'améliorer leur condition physique grâce aux mouvements dynamiques de cette discipline.

Points centraux du règlement de boxe

La boxe consiste à toucher son adversaire au moyen de ses poings et d'éviter de se faire toucher soi-même. Durant l'assaut, les boxeurs n'ont pas le droit de tourner le dos à leur adversaire.

Seules sont permises les frappes avec le poing fermé au niveau des articulations des doigts sur la face antérieure de l'adversaire, de la ceinture jusqu'au front. Il est interdit de tenir, pousser, lutter, tourner le dos à son adversaire.



Les athlètes boxent sur un ring où se trouve, en plus d'eux, un arbitre. Le match se compose de plusieurs rounds d'une minute (écoliers), de deux ou trois minutes (élite et professionnels). La pause entre les rounds est d'une minute durant laquelle le boxeur peut recevoir des conseils de son entraîneur.

Les trois variantes en compétition

Boxe professionnelle

Selon le niveau, les professionnels boxent durant six à douze rounds. Ils ne portent pas de t-shirt. Les coups particulièrement appuyés ou la mise à terre donnent des points supplémentaires. Les combats peuvent finir prématurément, en cas de K.-O. (knock-out) par exemple.

Boxe olympique ou boxe amateur

Les amateurs s'affrontent trois fois trois minutes. Ils portent un t-shirt de couleur rouge ou bleue, en fonction de l'angle du ring attribué. Les jeunes et les femmes sont munis d'un casque. Les frappes dures sont permises; en principe, le combat se termine aux points.

Boxe light-contact ou light-contact boxing

Pour cette forme de boxe, les athlètes portent aussi un casque. Contrairement aux deux premières variantes, les coups durs et agressifs sont interdits et même sanctionnés par des points de retrait, voire une disqualification. De plus, les catégories sont établies en fonction de la taille et non du poids.

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO