

# Boxe light-contact: Aspects méthodologiques

Les points suivants ont montré leur pertinence dans la pratique. Ils méritent donc une attention particulière pour que la leçon se déroule de manière optimale.

Outre les mesures générales de sécurité, certains principes spécifiques à la boxe light-contact sont à observer, notamment celles propres à la méthodologie du duel:

- Plaisir, loyauté et respect
- Règles et rituels
- Exercices de sensibilisation
- Individualisation
- Changements de rôles / Prise de responsabilité
- Motivation par le jeu
- Se dépenser jusqu'à la fin



Source: Franziska Baumann

[Boxe light-contact: Aspects méthodologiques](#) (pdf)

---

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**