

Boxe light-contact: Ingénieur en handicap

Les boxeurs s'interrogent sur les conditions qui rendent un match plus équitable.



Une boxeuse ou un boxeur affronte simultanément deux (ou trois) adversaires. Les pugilistes inventent eux-mêmes des formes de handicap qui permettent que le match soit aussi équilibré que possible et que le jeu soit ainsi plus équitable. Cette forme d'entraînement est aussi idéale quand une boxeuse ou un boxeur a nettement plus de force que les autres membres du groupe.

Présenter ensuite les solutions dans le groupe d'entraînement et laisser les boxeurs essayer l'une des nouvelles variantes.

plus facile

- Limiter les touches aux épaules et au ventre.
- Donner des solutions à tester (p. ex. ceux qui sont en surnombre et marquent ou encaissent un point doivent aller toucher un cône).

plus difficile

- Estimer qui gagne et avec quelle avance.
- Engager une quatrième personne comme arbitre pour compter les points.

Matériel: Gants, protège-dents, casque, cône

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 touches 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.

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO