

# Boxe light-contact – Formes de jeu: Gentlemen

Le but de cet exercice est de boxer sans interruption, avec calme et maîtrise. Ce n'est pas la quantité mais la qualité des touches qui prime.

Un élève qui maîtrise bien les touches légères boxe contre deux ou trois autres camarades en alternance. Il commence contre le premier adversaire durant 15 secondes, puis passe au second au signal du moniteur, avant de revenir au premier, etc. Après 90 secondes, il désigne le boxeur qui selon lui a effectué les touches les plus douces.

## Variante

- Après avoir affronté les deux boxeurs durant 15 secondes, il attribue un point au boxeur «le plus doux». Si un seul a réussi la touche, c'est lui qui récolte le point.

## plus facile

- A garde les bras le long du corps et se laisse toucher le front et le buste.

## plus difficile

- Les autres boxeurs touchent seulement avec la main forte.

**Matériel:** 1 ou 2 gants par joueur

**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.

---

Source: [Cougoulic, P. et al. \(2003\): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO