

Boxe light-contact: Doudoux

Les pugilistes boxent le plus possible en douceur et en restant correct.



Deux boxeuses ou boxeurs s'affrontent sous les yeux d'un-e arbitre. L'arbitre n'arrête le match qu'en cas de faute (frappe trop forte ou action interdite); en cas de touche, le match se poursuit sans interruption. La personne qui remporte le match est celle qui effectue les touches les plus douces et les mieux contrôlées, et non celle qui en réalise le plus. L'arbitre doit forcément prendre une décision, il n'y a pas de match nul.

plus facile

- Ne toucher que les épaules et le ventre.

plus difficile

- Compter le nombre de touches (l'un des partenaires peut gagner sur les deux plans, ou match nul si l'un réalise les touches les plus douces et l'autre fait le plus grand nombre de touches).

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.

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO