

## Boxe light-contact: Match avec deux coachs

Les pugilistes encouragent et assistent leurs coéquipiers lors d'un match. En s'aidant d'un jeu de cartes, ils apprennent les uns les autres ce qui marche le mieux.



Deux pugilistes effectuent un match de trois fois une minute. Toutes/Tous deux disposent de deux coachs dans leur coin du ring, qui les conseillent pendant les pauses. Pendant les rounds, les coachs doivent se mettre d'accord sur un ou deux conseils. Après le match, chaque boxeuse ou boxeur explique quel est le conseil ou le comportement qui lui a été le plus utile.

### plus facile

- Distribuer une carte avec les tâches.
- Répartir les tâches: un-e coach se concentre sur l'assistance, l'autre s'occupe de calmer et de conseiller la boxeuse ou le boxeur.

### plus difficile

- Prévoir un seul coach.
- Apporter un soutien supplémentaire à la boxeuse ou au boxeur après le match.

**Remarque:** Les coaches peuvent servir à compenser les déséquilibres, auquel cas les deux coaches soutiennent ensemble la/le pugiliste la/le plus faible en lui dispensant le meilleur conseil.

**Matériel:** Gants, protège-dents, casque, [cartes présentant les tâches de coach](#) (pdf)

**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**