

## Boxe light-contact: Boxeurs et arbitres

Les pugilistes identifient les touches et interrompent le match distinctement en disant «stop» sans douter de leur intervention. Ils savent indiquer la reprise avec «boxe» et effectuent correctement le rituel de la victoire.

Deux pugilistes s'affrontent. Un-e troisième est arbitre: après chaque touche ou faute, elle ou il dit «stop» et donne le score intermédiaire. Les boxeuses et boxeurs ne peuvent reprendre le match que quand l'arbitre dit «boxe». À la fin du match, l'arbitre prend la main de chaque pugiliste et lève celle de la gagnante ou du gagnant. Échanger les rôles après 60 secondes.

### plus facile

- Se concentrer, dans un premier temps, uniquement sur l'intervention «stop», qui doit être immédiate et ferme; en cas de doute, les arbitres peuvent demander aux pugilistes s'il y a eu touche.

### plus difficile

- Observer en plus une ou deux fautes fréquentes que tu auras mentionnées auparavant.
- Organiser un petit concours entre deux arbitres: un point pour celle ou celui qui fait l'intervention la plus rapide (sous réserve que les éléments soient corrects: «stop», qui, quoi, combien, «boxe»).
- Ne crier «stop» qu'après un échange de coups au lieu d'intervenir après une touche.

**Remarque:** Dans la troisième variante: comprendre la notion d'échange de coups, identifier la fin d'un échange et l'indiquer clairement.

**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