

# Boxe light-contact: Roi de l'esquive

Les pugilistes utilisent différentes variantes de mouvements d'esquive pour se défendre.

La boxeuse ou le boxeur B garde ses deux poings derrière le dos et place son pied antérieur dans un cerceau. A adopte la position de garde et se déplace librement. A essaie de toucher B au front avec des directs isolés (pas de séries, de combinaisons ou de feintes). B tente d'éviter ces frappes grâce à des mouvements d'esquive.

Chaque touche rapporte un point. Après deux touches, les rôles sont inversés. Si une frappe est un peu trop appuyée, tous les points sont immédiatement retirés. Les deux pugilistes devraient remarquer automatiquement que tourner autour de l'adversaire avec des changements de direction rapides s'avère payant.

## plus facile

- Demander à A de rester sur place.
- Sans concours: B frappe lentement afin que A puisse exercer l'esquive.
- Interdiction d'incliner le haut du corps vers l'arrière. Mouvements vers le bas et de côté autorisés.

## plus difficile

- Autoriser les feintes.
- Permettre à B de neutraliser les touches avec une remise (voir vidéo).

**Matériel:** Cerceaux, gants

**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**