

## Boxe light-contact: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Au niveau «Foundation», les formes caractéristiques de la boxe light-contact sont les 11 suivantes.



Le liens ci-dessous mènent à des vidéos et formes d'entraînement pour chaque forme caractéristique, qui servent de guide pour l'entraînement et de complément du manuel de boxe light-contact. De plus, elles incitent à créer d'autres formes.

1. Se déplacer avec légèreté et stabilité, en fonction de la position de son adversaire
2. Toucher les cibles autorisées par des frappes douces et précises avec la surface correcte du gant
3. Toucher les cibles autorisées en variant les attaques
4. Enchaîner plusieurs touches et maintenir une fréquence de frappe élevée pendant toute la durée du match
5. Maintenir une position de garde stable pour se protéger efficacement
6. Utiliser différentes variantes de blocages, de mouvements d'esquive et de pas

## d'évitement pour se défendre

7. Se défendre activement au moyen de remises et de contre-attaques pour prendre le dessus
8. Adopter une attitude de base correcte
9. S'échauffer individuellement pour prévenir les blessures
10. Motiver et assister les membres de l'équipe participant au tournoi
11. Arbitrer un match d'entraînement de manière responsable et cohérente

Tu ne connais pas encore les formes caractéristiques...

### **1. Se déplacer avec légèreté et stabilité, en fonction de la position de son adversaire**

Cette forme caractéristique correspond plus ou moins au style de Mohamed Ali: «voler comme le papillon et piquer comme l'abeille.» Elle comporte trois aspects: premièrement, le jeu de jambes, base de la boxe. Si tes boxeuses et boxeurs se déplacent en dansant et avec légèreté sur la plante des pieds, leur réactivité sera optimale. Le deuxième aspect est la stabilité. Les pugilistes qui restent stables dans leurs déplacements bénéficient des meilleures conditions. Le troisième élément est la distance idéale par rapport à l'adversaire: la trouver leur permet d'être prêts aussi bien pour l'attaque que pour la défense.

### **2. Toucher les cibles autorisées par des frappes douces et précises avec la surface correcte du gant**

Le principe de base de la boxe light-contact est de toucher en douceur sans être touché. La force limitée des coups garantit la sécurité des deux adversaires. Pour toucher avec le poing fermé les cibles autorisées (partie antérieure du haut du corps, à partir de la taille), il existe en boxe trois coups classiques: le direct, le crochet et l'uppercut. Ce sont les coups qui offrent la plus grande efficacité par rapport à la cible et la meilleure protection par rapport aux coups de l'adversaire. Varie les cibles dans tes entraînements, en les adaptant au niveau des enfants et des jeunes dont tu t'occupes: ne permets par exemple que les touches au ventre et aux épaules, ou au ventre et au front. En guise de préparation, tu peux aussi utiliser des objets comme cibles, par exemple un mur, un sac de boxe ou une balle de tennis.

### **3. Toucher les cibles autorisées en variant les attaques**

Plus les endroits visés sont variés et imprévisibles, plus l'adversaire a de peine à se défendre. Pour atteindre ce but, la boxeuse ou le boxeur change de poing de façon irrégulière (p. ex. gauche, droite, gauche, gauche) ou choisit adroitement l'endroit à toucher (front, ventre, tempe gauche, etc.).

### **4. Enchaîner plusieurs touches et maintenir une fréquence de frappe élevée pendant toute la durée du match**

En enchaînant rapidement plusieurs coups tout en variant les cibles, les boxeuses et boxeurs empêchent leur adversaire de se défendre facilement. Souvent, le premier coup et le deuxième ne permettent pas de touche ou finissent dans la garde, tandis que le troisième atteint la cible. Pour remporter le point, la ou le pugiliste doit, à chaque échange de coups, toucher son adversaire au moins une fois de plus que le nombre de touches qu'elle ou il a concédé. La boxe requiert donc une bonne endurance pour que les athlètes puissent utiliser un maximum de combinaisons de ce type pendant un match.

### **5. Maintenir une position de garde stable pour se protéger efficacement**

Ce qu'on appelle la position de garde est la position de base idéale. Elle protège la majeure partie de la tête comme du ventre et offre une bonne configuration pour lancer une attaque. La position de garde ne devrait être

impactée ni par les attaques de l'adversaire ni par son propre jeu de jambes. Cela exige que les boxeuses et boxeurs aient à la fois une musculature du tronc qui garantisse leur stabilité et de l'endurance-force dans les bras ainsi que les épaules. Ils doivent par ailleurs mener leurs attaques de manière à rester bien protégés malgré tout et ramener leurs bras en position de garde immédiatement après le coup porté.

## **6. Utiliser différentes variantes de blocages, de mouvements d'esquive et de pas d'évitement pour se défendre**

Les blocages sont le moyen le plus simple et le moins énergivore de se défendre. En déplaçant légèrement le poing ou le coude, la boxeuse ou le boxeur attaqué-e empêche le poing adverse d'atteindre sa cible. Les mouvements d'esquive permettent de faire d'une pierre deux coups: tandis que l'adversaire frappe dans le vide, la boxeuse ou le boxeur qui esquive renforce son tronc. Ces mouvements consistent à déplacer le haut du corps pour que la tête ne se trouve plus sur la trajectoire du coup. Grâce aux pas d'évitement, la boxeuse ou le boxeur se met hors de portée de l'attaque, dans une position qui lui permet aussi de bien placer ses touches. Encourage tes boxeuses et boxeurs à utiliser les différentes techniques de défense en les variant. Cela rend la tâche plus difficile pour leur adversaire et crée chaque fois une nouvelle configuration dans laquelle ils devront trouver comment placer leurs attaques.

## **7. Se défendre activement au moyen de remises et de contre-attaques pour prendre le dessus**

Si une défense efficace est évidemment un avantage, elle ne rapporte cependant pas de points. Les pugilistes doivent donc apprendre à se défendre de manière intelligente. Montre-leur comment surprendre leur adversaire lorsqu'elle ou il retire son poing, en plaçant une remise ou par une contre-attaque (plusieurs coups).

## **8. Adopter une attitude de base correcte**

Adopter une attitude de base correcte signifie bien plus que respecter le règlement. Il s'agit aussi d'accorder à tous les participants des chances équilibrées à l'entraînement et d'accepter que les autres fassent des erreurs.

## **9. S'échauffer individuellement pour prévenir les blessures**

Les tournois de boxe light-contact sont très animés. Il arrive parfois que plusieurs boxeuses et boxeurs de ton club boxent en même temps sur des rings différents. Il est donc nécessaire que chacune et chacun apprenne à l'entraînement comme s'échauffer individuellement. Un échauffement efficace permet aux pugilistes de préparer en peu de temps leurs articulations, leurs muscles et leur mental aux situations qui les attendent sur le ring.

## **10. Motiver et assister les membres de l'équipe participant au tournoi**

Pendant un tournoi, les membres de ton équipe se soutiennent les uns et les autres. Ils s'encouragent mutuellement et apportent à leurs partenaires le calme et la confiance nécessaires. Tous apprennent ainsi à assumer une responsabilité et acquièrent de la confiance en eux. Avant le match, ils aident celle ou celui qui s'apprête à combattre à s'échauffer et à mettre son équipement, l'encouragent et le calment. Pendant les pauses, ils donnent un ou deux conseils, épongent sa transpiration et le font boire. Après le match, ils l'aident à retirer son équipement, le félicitent et soulignent ce qui s'est bien passé.

## **11. Arbitrer un match d'entraînement de manière responsable et cohérente**

Lorsqu'ils jouent le rôle d'arbitre, les enfants et les jeunes sont responsables de la sécurité et de l'équité du match. Leur tâche principale est d'interrompre le match immédiatement en cas de coups trop durs ou d'autres actions dangereuses et de donner des points de pénalité. Pour ce faire, ils doivent toujours se trouver à une distance adéquate des pugilistes et donc se déplacer en fonction d'eux. Ils doivent rester totalement concentrés et connaître les règles essentielles de la boxe light-contact.

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**