



## Discipline sportive:

# Boxe light Contact

## Association

Association Genevoise de boxe Light Contact (AGLC)

## Histoire de la discipline

La boxe light-contact est une variante ludique de la boxe traditionnelle. Le but est d'atteindre son adversaire le plus souvent possible légèrement avec les gants sans se faire toucher soi-même. Les coups violents sont interdits et sanctionnés par des points de pénalité. Dans ce sport, l'accent est mis sur les duels amicaux, le fair-play et le respect de l'adversaire. Avec plus de 30 clubs licenciés et avec de nombreuses écoles, la boxe light-contact est représentée dans la plupart des régions de Suisse.

En boxe light-contact, le but est de toucher son adversaire avec ses gants le plus souvent possible, sans mettre de force dans ses frappes. Simultanément, il faut esquiver les touches de son adversaire. Les coups durs sont interdits et entraînent des points de pénalité. L'accent est mis sur le plaisir du duel ludique ainsi que sur le fair-play et sur le respect de l'adversaire. Inspirée de la «boxe éducative» française, la boxe light-contact a fait son apparition en Suisse en l'an 2000 et sa pratique se répand de plus en plus.

Ce sport nécessite de bouger beaucoup, ce qui favorise l'endurance, la force et la vitesse. S'y mettre n'a rien de compliqué: il n'y a pas de prérequis, il est possible de commencer sans attendre. Les différents jeux de boxe apprennent à s'imposer sans porter préjudice à sa ou son partenaire de jeu. Ils permettent en même temps d'entraîner la coordination des mouvements, la concentration, la régulation des émotions et la confiance en soi, ce qui renforce l'estime de soi de manière générale.

## Vocabulaire spécifique

Juges, Arbitres, matchs, touches, points de pénalités, règles de matchs, règles de coups portés

## Règles

En plus de la limitation temporelle (trois rounds de 60 ou 90 secondes) et de la limitation spatiale (un ring d'une certaine dimension), l'arbitre fait appliquer une troisième limitation: seules certaines touches sont admises (partie du gant autorisée) sur certaines zones du corps de l'adversaire (tronc, bras et visage) et avec une force d'impact maîtrisée (frappes douces).

L'arbitre a donc un rôle majeur car il doit connaître les règles et les faire appliquer lors des matchs afin de veiller à la sécurité des boxeurs et au bon déroulement du match. Les arbitres, les juges/arbitres et moniteurs doivent obtenir des diplômes auprès la LCBA et Jeunesse et sport afin de pratiquer cette discipline.