

## Light-Contact Boxing – Fact Sheet



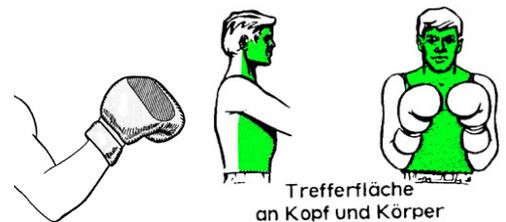
### Light-Contact Boxing

La boxe light-contact est une variante de la boxe qui met le plaisir de la boxe au premier plan et minimise le risque de blessure. Ce sport est présent dans le sport des jeunes et des écoles, dans les universités et, de plus en plus, dans l'entraînement normal des clubs. L'adversaire ne peut être que touché. Les coups violents et les comportements agressifs entraîneront une déduction de points et une disqualification. La boxe light-contact favorise la coordination, l'endurance, la réaction, l'observation et la créativité et facilite l'entrée dans le monde du sport de compétition.

### Les règles essentielles

Le principe du jeu est le même que dans les autres types de boxe : "toucher et ne pas être touché". Des points sont accordés pour les touches avec la jointure du poing. Il est interdit de tenir et de pousser. Pendant un match, tu ne dois jamais tourner le dos à votre adversaire. La cible est l'avant du corps, de la ceinture au front.

Dans un tournoi, tu boxes contre des adversaires qui ont à peu près la même taille (10 cm de différence maximum). Les filles peuvent boxer contre les garçons. Un match dure 3 x 1 min, resp. 3 x 1,5 min (17+).



### Light Boxing Cup

La Light Boxing Cup est une coupe annuelle au cours de laquelle les participants peuvent accumuler des points lors de trois tournois dans leur région (Ouest : Romandie / Est : Suisse alémanique et Tessin). Les participants disputent généralement trois matchs par tournoi. Ils obtiennent trois points pour une victoire, deux points pour un match nul et un point pour une défaite. Les deux boxeurs et boxeuses de chaque région qui ont obtenu le plus de points dans leur catégorie à la fin de l'année peuvent participer au tournoi final pour remporter la coupe.

Le classement final distingue les boxeurs de moins de 17 ans et ceux de plus de 17 ans, ainsi que les femmes et les hommes. Chacune de ces catégories est à son tour divisée en catégories de taille de 10 cm. En plus des classements individuels, deux coupes régionales sont décernées aux équipes u17 et 17+ ayant obtenu le plus de points au total. Lors de la finale, l'équipe ayant obtenu le meilleur bilan de médailles à l'échelle nationale remporte une coupe itinérante.

### LCBA – L'association de promotion

La Light-Contact Boxing Association, LCBA en abrégé, s'occupe de la promotion et de la diffusion de la boxe light-contact. Nous pensons que dans la société actuelle, il y a besoin d'une alternative pour ceux qui aiment les mouvements de boxe et veulent participer à des duels sans risques pour la tête. Avec une diffusion plus grande, plus de personnes peuvent en bénéficier et il y aura plus d'adversaires appropriés.

## Activités de la LCBA

La LCBA

- organise les formations des entraîneurs de boxe light-contact et des entraîneurs de boxe fitness,
- organise la Light Boxing Cup, qui évalue les performances des participants pendant l'année sur 4 à 6 tournois et vise ainsi à promouvoir une plus grande durabilité,
- organise la formation des arbitres et veille à leur qualité,
- représente le sport à l'extérieur. Elle gère la page d'accueil et maintient le contact avec les institutions et les fondations,
- soutient des projets éducatifs et éthiques en rapport avec le sport de la boxe,
- soutient des projets visant à améliorer la promotion de la relève et à promouvoir l'image de la boxe.
- organise et coordonne les formations dans le cadre de J+S (Jeunesse et Sport).

## Affiliation

La LCBA est affiliée à l'organisation faitière SwissBoxing et donc indirectement subordonnée à Swiss Olympic et à sa [charte éthique](#).

La boxe light-contact est un sport reconnu par J+S (Jeunesse et Sport) à partir du 1.11.2021.

- [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch)
- [www.swissboxing.ch](http://www.swissboxing.ch)
- [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

## Financement

La LCBA est actuellement financé principalement par les contributions des clubs membres et par les licences. La cotisation annuelle des clubs est de 200.- SFr.

## Chiffres des membres

En 2025, la LCBA comptait 34 clubs actifs et environ 200 athlètes licenciés. Environ 4 fois ce nombre d'athlètes s'entraînent également dans les entraînements LCB réguliers des clubs.

## Histoire

Les premiers tournois de boxe light-contact ont eu lieu à Bâle en 2002. La boxe light-contact est basée sur le modèle français de boxe éducative. Le professeur de sport Stefan Käser Tuor, qui était à l'époque responsable de la relève de SwissBoxing, a adapté ce sport aux conditions suisses. Depuis, le sport s'est développé lentement mais sûrement. En 2008, le règlement a été approuvé et la boxe light-contact a été officiellement inclus dans SwissBoxing comme troisième discipline de compétition. En 2011, la LCBA a été fondé.

## Contact

[info@light-contact.ch](mailto:info@light-contact.ch), <https://www.light-contact.ch/vorstand> Michaël Rio de Araujo (Romandie), 078 248 22 00; Logan Henchoz (Deutschschweiz), 076 802 17 21; Alexia Genoud (Tessin), 078 608 27 35.

