

## Light-Contact Boxing – Fact Sheet

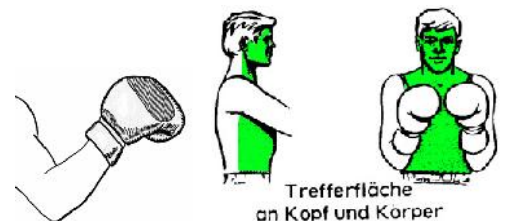


### Light-Contact Boxing

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 et non frappé violemment. 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 coups doux avec la jointure du poing. Il est interdit de tenir, de pousser, etc. Pendant un match, vous ne devez jamais tourner le dos à votre adversaire. La cible est l'avant du corps, de la ceinture au front. Dans un tournoi, vous boxez 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 (sur 17).



### Light Boxing Cup

La Light Boxing Cup est une coupe annuelle dans laquelle les participants peuvent accumuler des points lors de 5 à 7 tournois. Les participants jouent généralement 2 matchs par tournoi. Pour une victoire, ils obtiennent 3 points, pour un match nul 2 et pour une défaite 1 point. Les 4 boxeurs qui ont le plus de points dans leur catégorie à la fin de l'année sont autorisés à se battre pour la victoire de la Coupe lors du tournoi final. Dans le classement final, une distinction est faite entre les boxeurs u17 et ü17, ainsi qu'entre les hommes et les femmes. Chacune de ces catégories sera à nouveau divisée en catégories de taille de 10 cm chacune. En plus des scores individuels, une coupe challenge sera attribuée à l'équipe ayant le plus de points totaux, ainsi que deux petites coupes pour les deux meilleures équipes u17 et ü17.

### 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. Promotion, parce que 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 potentiels pour la tête. La diffusion, car le plus grand nombre de personnes possible doit pouvoir en bénéficier. La diffusion parce que plus il y a d'adversaires et donc d'adversaires appropriés, plus il est attractif pour les athlètes.

## 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 sur 4 à 6 tournois et vise ainsi à promouvoir une plus grande durabilité,
- ) organise la formation des arbitres et son assurance qualité,
- ) représente le sport au monde 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 le travail des jeunes 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 est de 200.- SFr.

## Chiffres des membres

En 2020, la LCBA comptait 27 clubs actifs et environ 150 athlètes licenciés. Environ 4 fois ce nombre d'athlètes s'entraînent également dans les entraînements réguliers du LCB 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), 3 présidents : Stefan Käser (Suisse alémanique), 079 401 91 06 ; Angelo Fasolis (Tessin), 079 752 96 49, Michel Durand (Suisse romande)

