



## Règlement de la Boxe Light-Contact (dénommée « LCB »)

Art. 1	Les principes de la « Boxe Light-Contact » .....	1
Art. 2	Infrastructure .....	2
Art. 3	Médecin / sécurité .....	3
Art. 4	La direction des matchs - Devoirs de l'arbitre .....	3
Art. 5	Le pointage - Les devoirs du juge .....	6
Art. 6	Passage de LCB à la Boxe Olympique .....	8
Art. 7	Date d'entrée en vigueur .....	8

### Art. 1 Les principes de la « Boxe Light-Contact »

La LCB se différencie de la boxe olympique et de la boxe professionnelle car les adversaires ne font que se toucher. Contrairement à ces deux variantes, les coups ne doivent pas se donner avec force. Dans le cas où un ou plusieurs coups sont donnés avec force, alors cela conduira obligatoirement à un avertissement respectivement à une disqualification de celui/elle qui a frappé.

La compétition en LCB est considérée comme des matchs et non comme des combats. La vitesse des coups n'est pas précisée.

Lors d'organisations mixtes comportant aussi bien des matchs LCB et des combats de boxe olympique et/ou des combats de boxe professionnelle, alors les matchs de LCB devront être séparés clairement des autres combats.

#### 1.1 Le face-à-face

Pendant tout le match, les deux boxeurs doivent se déplacer tout en se faisant face. Un boxeur qui tourne le dos à son adversaire ou qui baisse la tête (visage contre le bas) sera immédiatement sanctionné.

#### 1.2 Les reprises et la durée des matchs

Les matchs se déroulent en 3 reprises et la durée sera la suivante :

- a) moins de 17 ans : 3 x 1 minute
- b) à partir de 17 ans : 3 x 1.5 minute

Le facteur décisif est l'année de naissance. À partir de l'année durant laquelle un boxeur atteint l'âge de 17 ans, il boxe dans la catégorie des plus âgés. Si un boxeur de -17 ans ne trouve pas d'adversaire, il peut monter d'une catégorie d'âge, pour autant que l'entraîneur et le boxeur soient d'accord. Le boxeur se soumet donc aux règles de la classe d'âge supérieure.

Contrairement à ce qui se passe en boxe olympique, lors du STOP, le chronomètre n'est pas arrêté, sauf sur demande spéciale de l'arbitre, qui annonce alors STOP TIME OUT à l'attention du chronométrateur.

Si nécessaire, le responsable de ring dit STOP TIME OUT pour interrompre le match et régler des problèmes de pointage des juges, comme par exemple une différence de pénalité.

##### 1.2.1 Pause entre les reprises

La pause est toujours de 45 secondes.

Lors des pauses, les deux boxeurs se font face tout en restant debout dans leur coin.

Seulement deux entraîneurs, licenciés en LCB, ou boxeurs licenciés en LCB, peuvent se trouver dans le coin d'un boxeur. Les soigneurs ne peuvent pénétrer dans le ring. Ils peuvent donner des directives pendant la pause, mais pas pendant le déroulement du match, sinon l'arbitre pourra décerner des pénalités à leur boxeur. Toute autre personne donnant des directives ou



des encouragements devra être éloignée du ring d'au moins 1 mètre et ne pas se trouver à la table officielle.

### 1.3 Catégories

C'est la grandeur de l'athlète qui définit la catégorie. D'une manière générale, les grandeurs suivantes sont valables :

Jusqu'à 130 cm	Jusqu'à 160 cm	Jusqu'à 190 cm
Jusqu'à 140 cm	Jusqu'à 170 cm	Plus de 190 cm
Jusqu'à 150 cm	Jusqu'à 180 cm	

Lorsqu'il manque des participants, deux catégories peuvent être réunies. Si la différence est de plus de 10 cm, alors il s'agira d'un match exhibition sans décision.

En règle générale, les demoiselles ne boxent pas contre les garçons, les femmes ne boxent pas contre les hommes. Si les boxeurs/boxeuses et leurs entraîneurs sont d'accord, les boxeurs et les boxeuses peuvent boxer ensemble.

### 1.4 Coups autorisés

Seuls les coups donnés avec le poing fermé (avec la tête des métacarpiens et les premières phalanges) sont pris en compte. Tous les coups donnés avec une autre partie seront sanctionnés.

### 1.5 Les surfaces de frappe

Le but à atteindre est la surface avant du corps, de la ceinture jusqu'au front. Les coups sur les bras de l'adversaire sont autorisés, mais pas pris en compte. Tous les autres coups feront l'objet d'un avertissement.

## Art. 2 Infrastructure

### 2.1 Le ring

Le lieu du match est un carré de 3 - 6.1 mètres de côté, muni de cordes. Le ring ne doit pas nécessairement être surélevé. Il ne doit pas y avoir d'objets, d'arêtes vives ou de murs aux environs du ring, lesquels (par exemple lors d'un retrait du corps contre les cordes) pourraient blesser le boxeur lorsqu'il quitte le ring.

### 2.2 L'équipement du boxeur

Casque, short et gants doivent être de la couleur du coin respectif. Si ce n'est pas possible pour des raisons d'organisation, alors le casque, short et le T-shirt peuvent être de couleur neutre, mais en aucun cas de la couleur du coin de l'adversaire. L'équipement est composé de :

- a) Gants de sparring ou de combat de la couleur du coin attribué. Tous les athlètes doivent porter des gants de 10oz au minimum.
- b) Protège-dents (ne doit pas contenir de la couleur rouge)
- c) Short avec séparation très claire avec le T-shirt (autre couleur ou ceinture très visible)
- d) Le port de collants ou de leggings sous le short est autorisé. Ces habits devront être de couleur unie et neutre (soit ni bleu, ni rouge) et seront portés sous un short.
- e) Il est possible d'avoir un maillot sous le T-shirt mais le maillot doit être rentré dans le short. Le maillot peut avoir des longues manches. Il devra être de couleur unie neutre (ni bleu, ni rouge).
- f) Le casque doit protéger les pommettes.
- g) Le port du voile, modèle pour le sport, est autorisé. Il ne devra ni obstruer la vue, ni le nez ou la bouche, ni risquer de les obstruer par un déplacement. Il devra être coincé sous le casque. Il devra être de couleur unie et neutre (ni bleu, ni rouge).
- h) Bandages aux deux mains
- i) Chaussures de boxe ou des chaussures de halle stables (par exemple chaussures de volley, handball ou basket). Boxer les pieds nus est interdit.
- j) Les femmes et les filles peuvent porter un protège buste
- k) Il est recommandé aux hommes et aux garçons de porter une coquille



l) Les porteurs de cheveux longs doivent les attacher de manière à ce qu'ils ne puissent pas obstruer leur vue ou qu'ils ne puissent pas gêner l'adversaire.

### **Art. 3 Médecin / sécurité / Fair-Play**

#### **3.1 Licences**

Les matchs officiels de Boxe Light-Contact ne sont possibles qu'avec une licence valable de la LCBA ou des autres licences de fédérations qui sont également reconnues par la LCBA. Toutes les personnes étant membres d'un club officiellement affilié à la LCBA et qui savent boxer de manière légère peuvent demander une licence, nonobstant l'article 6 du même règlement. Une licence ne peut être demandée pour un boxeur qu'à partir du jour où il a eu son 8ème anniversaire.

#### **3.2 Formation de base**

Les boxeurs licenciés ne peuvent être secondés que par des entraîneurs qui ont une licence de LCB valable. Ces derniers garantissent par leur signature que le boxeur connaît les bases ainsi que les règles de la LCB et qu'il peut sous la pression frapper légèrement. Au moins un soigneur licencié par club doit être présent pendant le match.

#### **3.3 Visite médicale**

Le formulaire "Attestation médicale" doit être rempli avec chaque demande de licence. Le demandeur de la licence y confirme qu'il n'y a pas de facteur de risque de santé pour la pratique sportive de la boxe. Si le demandeur de licence répond à une ou plusieurs questions par Oui, il doit effectuer la visite médicale prévue par SwissBoxing.

Premiers secours :

Pendant le match, il doit y avoir au moins une personne qualifiée pour les premiers secours, laquelle doit être constamment sur place.

#### **3.4 Fair-Play**

Les boxeurs, les entraîneurs et les officiels sont tenus de respecter le fair-play durant tout le tournoi, y compris en dehors de leurs matchs. En cas de non-respect des règles élémentaires du fair-play (propos déplacés, violence, menaces, etc.), des mesures pourront être immédiatement prises à leur encontre par le délégué régional, et/ou par la commission de discipline (avertissement oral ou écrit, exclusion du tournoi, interdiction de participer à d'autres tournois de LCB, retrait de la licence, etc.).

#### **3.5 Neutralité des officiels**

Les officiels de la fédération, durant le tournoi où ils sont engagés ou même durant leurs pauses, ne doivent pas encourager les boxeurs. Ils se doivent de rester neutres durant tout le tournoi.

Le délégué régional ne doit pas provenir du club qui organise le tournoi, ne doit pas participer à l'organisation, ne doit pas être entraîneur ou boxeur durant le tournoi, ni même travailler comme juge-arbitre, ceci afin de rester neutre et concentré sur sa tâche de supervision.

### **Art. 4 La direction des matchs - Devoirs de l'arbitre**

#### **4.1 Recommandations pour le Jury :**

Le Jury est composé d'au moins quatre personnes (un responsable du ring, qui peut être aussi chronométrateur, un arbitre et un juge). Ils ont tous une connaissance parfaite des règles de la boxe. Les arbitres et les juges doivent être en possession d'une licence valable de SB (pour la boxe LC).



## 4.2 Fonction et devoirs de l'arbitre

Il dirige le match dans le ring et veille à la sécurité des participants. Il ne compte pas les points.

### 4.2.1 Avant le match :

- Il pénètre le premier sur le ring et contrôle l'équipement des participants ;
- Il encourage les participants à se donner la main (Shake-Hands) ;
- Il s'assure que le responsable de ring, le juge, le chronométreur et les participants sont prêts ;

### 4.2.2 Lors du match

Il intervient lorsque certaines règles ne sont pas respectées, principalement :

- Lorsque la frappe est trop dure ou que l'intention de frapper dur existe ;
- Lorsque les coups sont donnés avec la partie interdite des gants (voir chiffre 1.4) ;
- Lorsque la tête est baissée (visage contre le sol) ou lorsqu'un participant tourne le dos à son adversaire ;
- Lorsqu'une fausse zone est touchée ou qu'un participant tient ou pousse ;
- Lorsqu'un participant est attaqué de façon incontrôlée ou qu'il n'est pas en garde ou qu'il donne des coups à son adversaire en sautant contre lui ;
- Quand une autre partie que le pied d'un boxeur touche le sol ;
- Quand le boxeur qui avance frappe de manière ininterrompue (8 coups ou plus sans faire de pas en arrière ou de côté), ceci empêchant que le match reste correct ;
- Lorsqu'un participant parle en boxant ou qu'il a un comportement antisportif ;

### 4.2.3 Pendant la pause entre les reprises

L'arbitre revient dans le coin neutre, face à la table officielle et surveille le travail des entraîneurs dans le coin des boxeurs.

### 4.2.4 Après le match

- L'arbitre laisse le temps aux juges et au responsable de ring de finir leur travail sur l'application de pointage.
- L'arbitre encourage les participants à se donner la main « Shake-Hands » ;
- C'est le responsable de ring (qui est juge-arbitre ou officiel de la LCBA) qui, après contrôle des résultats des juges sur l'application, annonce la décision. L'arbitre lève alors la main du vainqueur ou les mains des boxeurs en cas de match nul.

### 4.2.5 Les commandements de l'arbitre :

a) « **STOP** » exige l'arrêt immédiat des participants pour communiquer :

- Qu'un participant a commis une erreur et pour lui faire une remarquer/l'avertir ;
- Le gong retentit et signifie la fin d'une reprise ;
- Un problème survient qui empêche le bon déroulement du match (lacets de chaussures défaits, casque mal fixé ou sol glissant, etc.)

b) « **BOXE** » : permet aux participants de débiter une reprise ou permet de reprendre le match après un arrêt de l'arbitre.

## 4.3 Arrêt à cause d'un saignement de nez ou des blessures

Dans le cas où un participant saigne du nez, c'est l'arbitre qui décidera si le match doit être arrêté. Si le saignement est trop fort ou s'il s'agit d'une récurrence, alors le match sera arrêté. Le résultat sera donné en fonction des points obtenus jusqu'au moment de l'arrêt, y compris pour le dernier round en cours. Le résultat final sera GP (gagné aux points), mais le responsable de ring sélectionnera la touche RSC sur l'application de pointage.



C'est également valable lorsqu'un participant est blessé et ne peut pas continuer à boxer, pour peu que cette blessure n'ait pas été provoquée par une faute de son adversaire.

#### 4.4 Lentilles de contact

Seules les lentilles de contact souples sont autorisées. Si pendant le match, un boxeur perd une lentille de contact, il doit terminer le round sans chercher sa lentille ou la changer. Il ne pourra en changer que pendant la pause, avec ses lentilles de réserve. En cas contraire et s'il ne peut pas poursuivre le match, il perdra par abandon.

#### 4.5 Trop grande différence de niveau

Lorsque l'arbitre constate une trop grande différence de niveau entre les boxeurs, alors il peut arrêter le match. Toutefois, il doit préalablement, et ceci auprès du responsable de ring, consulter les résultats des juges sur l'application et s'assurer que le prétendu plus faible est vraiment en retard dans le pointage. Ensuite, l'arbitre attribuera la victoire aux points pour cause d'infériorité manifeste (G.P.).

### **Art. 5 Le pointage - Les devoirs du juge**

#### 5.1 Principes du pointage - notion de « l'échange »

Le duel est la suite d'une « phase d'attente » et d'une « phase d'échange de coups ».

Un échange de coups débute dès qu'une touche a été portée sur une zone autorisée et se termine dès que la combinaison de coups s'arrête ou que les participants se séparent soit d'eux-mêmes, soit par la décision de l'arbitre (après un STOP).

Chaque échange de coups est attribué au participant qui a le plus touché. Le nombre de touches et la durée de l'échange de coups ne changent rien à la valeur des points attribués. Si, lors d'un échange, un boxeur touche une fois de plus que l'autre boxeur, il reçoit un point. Lors d'un échange de coups dans lequel un boxeur a touché deux fois ou plus que son adversaire, un seul point lui sera également attribué.

Le juge appuie 1 fois sur la touche marquée «+» de la couleur (rouge/bleue) du boxeur ayant remporté l'échange.

#### 5.2 Remarque, avertissement et disqualification

Chaque faute est sanctionnée par un ou trois points de pénalité, ceci durant toute la durée du match, y compris durant les pauses pour des problèmes de comportement du boxeur ou d'un de ses entraîneurs. L'arbitre dit STOP dès qu'une faute a été commise par le boxeur ou un de ses entraîneurs. Il désigne le boxeur fautif qui recevra une remarque, respectivement sera averti.

Il justifie l'arrêt par un geste qui correspond à la faute commise.

Selon l'ampleur de la faute, l'arbitre peut prononcer les sanctions suivantes :

##### 5.2.1 Remarque

Dans le cas où une faute involontaire a été annoncée par l'arbitre, le juge appuie 1 fois sur la touche de pénalité marquée «1» de la couleur du fautif.

En cas de petites fautes (frappe avec l'intérieur de la main, tourner le dos à l'adversaire, avoir la tête en bas, parler, etc.) on peut donner un conseil sans point déduit, avant qu'à la deuxième faute identique, on ne donne une remarque ou un avertissement. En cas de coup dur, on donnera à chaque fois directement une remarque ou un avertissement (à un ou aux deux boxeurs en même temps).

##### 5.2.2 Avertissement

Dans le cas d'une faute grave ou volontaire ou d'une infraction aux principes de la Boxe Light-Contact, le participant est averti par l'arbitre : le juge appuie 1 fois sur la touche de pénalité marquée «3» de la couleur du fautif.



### 5.2.3 Disqualification

Le nombre de points de pénalité autorisé est limité à 8 au maximum. Au-delà, l'arbitre doit disqualifier le participant qui a enfreint les règles. Lorsque les 8 points de pénalité sont dépassés, l'application rappelle automatiquement le responsable du ring, qui en informe l'arbitre.

Lors d'une infraction grave, l'arbitre peut directement disqualifier le fautif sans préalablement lui avoir fait une remarque ou donner un avertissement. Le responsable de ring appuie alors sur la décision disqualification (DISQ) en mentionnant la couleur du coin du boxeur disqualifié. Le juge n'a rien besoin d'enregistrer sur l'application.

### 5.3 Application de pointage

L'application de pointage est utilisée selon la marche à suivre fournie aux utilisateurs. En cas de panne durable de l'application de pointage durant un meeting de boxe light-contact, l'utilisation des bulletins de pointage revient en vigueur, selon le règlement de la coupe.

### 5.4 L'obtention des points

Le résultat s'attribue ainsi : Aux points de la première reprise s'ajoutent ceux de la deuxième puis ceux de la troisième.

Pour des raisons d'organisation ou de formation, au maximum un aide juge de points par ring peut être incorporé. Les règlements de la boxe et les règles du comptage des points doivent lui avoir été enseignés, ce que le responsable des juges-arbitres ou le délégué régional détermine auparavant.

5.5 Le responsable de ring, parfois sur instructions de l'arbitre, devra attribuer une des décisions ci-dessous à la fin d'un match en appuyant sur les touches correspondantes de l'application :

OP (Victoire aux points)	lorsque le match se termine par 3 ou 2 décisions de victoires aux points, décernées par les juges, le boxeur ayant obtenu ces décisions remporte le match.
MN (Match nul)	quand le match se termine par 3 ou 2 MN des juges, ou 1 MN et 1 décision pour bleu et 1 décision pour rouge.
RSC (Referee stops the contest)	lorsque l'arbitre arrête le match sur blessure. Le gagnant sera le boxeur qui menait aux points au moment de l'arrêt.
RET (Victoire par abandon)	lorsqu'un participant abandonne ou son entraîneur lance le linge en signe d'abandon, son adversaire remporte le match.
DISQ (Victoire par disqualification)	quand un participant est disqualifié, son adversaire remporte le match.
SM (Supériorité manifeste)	quand un boxeur est très largement mené aux points selon l'application et que l'arbitre arrête le combat pour cette raison, son adversaire remporte le match.
WO (Walk-Over)	lorsqu'un boxeur ne passe pas à la mesurée en respectant le règlement (taille, délai, licence, etc), ou qu'il ne se présente pas à temps à son match, son adversaire remporte le match



#### 5.6 Décision du match suite à des décisions partagées, principe de la majorité des juges

Si deux juges donnent le même vainqueur (p.e. bleu) et un juge donne un autre vainqueur ou match nul (p.e. rouge), le bleu gagne.

Si le premier juge donne un vainqueur, le deuxième juge donne un match nul et le troisième juge donne l'autre boxeur comme vainqueur, la décision sera match nul.

Si deux juges donnent match nul et un juge donne un vainqueur, la décision sera match nul. En cas de jugement par seulement 2 juges, si 1 juge donne un vainqueur (p.e. bleu) et 1 juge donne match nul, la décision sera vainqueur bleu.

#### **Art. 6 Règlement de passage de la LCB à la Boxe Olympique**

Les boxeurs et boxeuses Light-Contact qui prennent une licence amateur ont encore le droit, à partir de leur premier combat de boxe amateur, de disputer des matchs de LCB jusqu'à ce que leur licence LCB expire. La licence LCB ne peut plus alors être formellement renouvelée. Les boxeurs et boxeuses qui sont, comme auparavant, aptes, sous la pression, à frapper légèrement et qui veulent encore disputer des matchs de LCB, doivent envoyer une demande au Conseil de la LCBA, laquelle accepte ou refuse annuellement cette demande.

#### **Art. 7 Date d'entrée en vigueur**

Ce règlement a été accepté par le Conseil de la LCBA du 16.04.2025.

Michaël Rio de Araujo  
Président LCBA

Alexia Genoud  
Présidente LCBA