Règlement : Boxe Française

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles officielles de la boxe française pour garantir un combat sécurisé, équitable et stratégique.

Règles Générales du Combat

Nombre de Rounds

Un combat se compose généralement de 3 à 5 rounds de 1min30 à 2min chacun, avec 1 minute de récupération entre chaque round.

Surface de Combat

Le combat se déroule sur un ring de boxe ou une aire délimitée de 6m x 6m minimum.

Objectif du Combat

L'objectif est de marquer des points en touchant son adversaire avec des techniques réglementées sans le mettre hors d'état de combattre.

Tenue Obligatoire

Les combattants doivent porter une tenue spécifique (gants de 8 à 10 oz, chaussures de savate, protège-tibias, protège-dents, coquille et plastron pour les féminines).

Techniques Autorisées

Techniques de Pieds

Les coups de pied doivent être portés avec le dessus du pied, le talon ou le bord extérieur de la chaussure.

Techniques de Poings

Les coups de poing autorisés sont le direct, le crochet et l'uppercut.

Combinaison Pieds-Poings

Un combattant doit alterner les coups de pied et les coups de poing pour éviter la sanction de 'combat déséquilibré'.

Techniques Déconseillées

Les coups directs aux articulations, au bas du dos et aux parties génitales sont interdits.

Fautes et Sanctions

Coup Non Réglementaire

Tout coup porté en dehors des zones autorisées est sanctionné par un avertissement.

Accrochage ou Saisie

Il est interdit de saisir l'adversaire pour l'empêcher d'attaquer ou de se défendre.

Refus de Combattre

Un combattant qui évite systématiquement l'échange peut être sanctionné.

Exclusion pour Comportement Antisportif

Tout comportement dangereux, insultant ou antisportif entraîne la disqualification immédiate.

Décompte des Points et Victoire

Critères d'Évaluation

Les juges attribuent des points selon la précision, la diversité et l'efficacité des techniques.

Victoire aux Points

Le combattant ayant marqué le plus de points à l'issue des rounds remporte le combat.

Victoire par Arrêt de l'Arbitre

Un combattant peut être déclaré vainqueur si son adversaire est jugé incapable de continuer.

Match Nul

Si les scores sont identiques à la fin du combat, un match nul est déclaré.

Règles Spécifiques aux Compétitions Officielles

Catégories de Poids

Les combattants sont répartis en différentes catégories de poids pour garantir l'équité.

Durée des Combats

En compétition officielle, les combats durent entre 3x2 minutes et 5x2 minutes selon le niveau des combattants.

Encadrement Médical Obligatoire

Un médecin doit être présent pour assurer la sécurité des combattants.

Arbitrage

Le combat est supervisé par un arbitre central et trois juges.

Infractions et Pénalités

Avertissement

Une faute légère entraîne un avertissement verbal.

Pénalité de Points

Une faute répétée peut faire perdre des points au combattant fautif.

Disqualification

En cas de faute grave, un combattant peut être exclu du combat et du tournoi.

Forfait

Un combattant qui ne se présente pas sur le ring dans les délais est déclaré forfait.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.