

Aide-mémoire pour le Funbox



AVANT L'ÉVÉNEMENT

- 【 】 Annoncer clairement l'heure de la pesée et du début des combats (par l'entremise d'Audrey)
- 【 】 Désigner 2 officiels en charge des rings, dont un ayant déjà participé au Funbox
- 【 】 Désigner un responsable pour apporter chronomètre, siflet et balance (non gelée) ;)

LE JOUR MÊME

- 【 】 Après la pesée, établir l'ordre des combats puis valider les écarts de poids et d'âge entre les adversaires avec chaque entraîneur.

L'objectif est que chaque boxeur ou boxeuse fasse ses 3 rounds et ait sa médaille. Si les entraîneurs veulent que leurs jeunes fassent davantage de *sparring* à la suite des « combats officiels », c'est à leur discrétion.

Il est permis de faire rouler les athlètes à 3. Voici l'ordre des rounds pour les « trios » :

R1	R2	R3	R4	R5
A		A	A	
B	B		B	B
	C	C		C

*Placer en B l'athlète le plus lourd ou le plus expérimenté des 3.

- 【 】 S'ils les 2 officiels en charge des rings ne sont pas ceux qui déterminent l'ordre des combats, les informer du déroulement – mentionner quels combats sont des trios.
- 【 】 Rencontrer les entraîneurs. Rappeler :
 - combats de 3 rounds de 1 minute pour 1 minute de repos, pour tous
 - gants de 10 oz
 - pas de coups au visage
 - L'expérience de ring doit être agréable; les entraîneurs doivent contribuer à ce que ce soit une expérience positive, dans le plaisir; ils et elles doivent calmer leur athlète au besoin.

PENDANT LE COMBAT

- rappeler souvent de ne pas mettre de force dans les coups
 - parler d'une voix claire et calme
 - mentionner qu'il n'y a aucun coup à la tête (le rappeler si un coup est dévié et touche la tête)
 - garder les mains hautes
 - dire « stop » au premier coup donné avec force
- 【 】 Suggéré : faire un court *debriefing* à la toute fin pour des suggestions ou améliorations.