Comment se déroule un premier combat de boxe olympique?

par les officiels Jean-*Martin Godbout et Benoît Maltais*

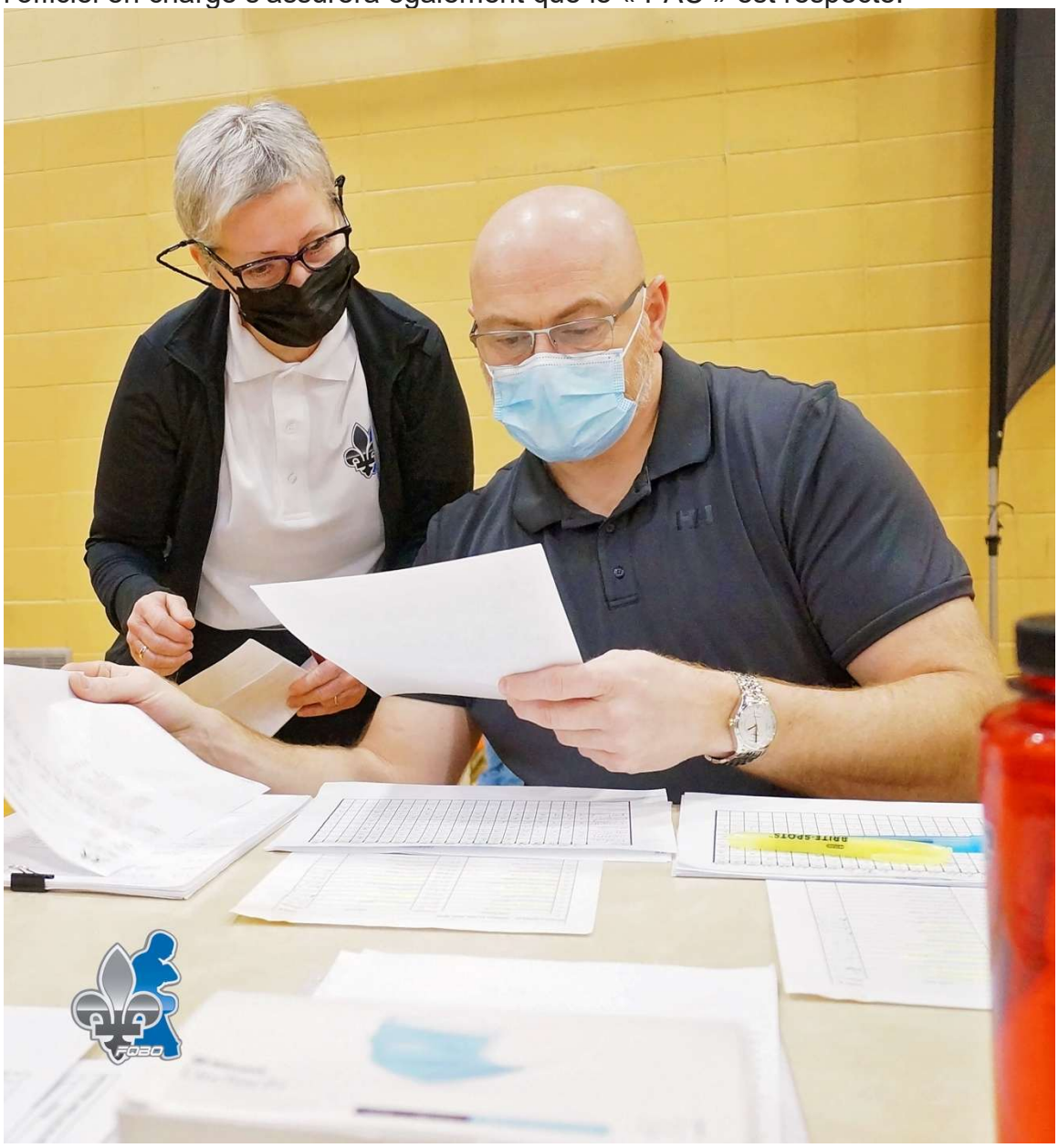
Ce qu'il faut retenir lors d'un premier combat de boxe, c'est que monter dans le ring requiert du courage. Bien que plusieurs spectateurs et passionnés de boxe expriment leurs opinions sans réserve sur les combats auxquels ils assistent, la majorité d'entre eux n'ont jamais enfilé les gants et n'auraient pas le courage d'être à votre place. Soyez fier ou fière de relever ce défi!

En boxe olympique, l'objectif n'est pas de préserver une fiche intacte comme en boxe professionnelle; on peut perdre des combats et quand même devenir champion ou championne. La majorité des athlètes qui se rendent aux Jeux olympiques ont d'ailleurs plusieurs défaites à leur fiche… mais davantage de victoires! L'attitude à adopter est la même pour les débutants que pour les athlètes de haut niveau : il faut persévérer et chercher constamment à s'améliorer.

Vous n’avez pas à retenir tout ce que vous lirez pour bien performer lors de votre premier combat, mais vous serez sûrement moins nerveux ou nerveuse lors du jour J si vous prenez quelques minutes pour lire ces lignes.

Comment s’assure-t-on qu’un combat de boxe est juste et sécuritaire?

C’est le travail des entraîneurs dont les athlètes prennent part au gala de voir à ce que les combats soient égaux. Ils s’assureront que les combats prévus respectent le « PAC » (poids, âge, combats), c’est-à-dire qu’il y aura une différence minimale entre les adversaires pour ces 3 variables. Le soir du gala, l’officiel en charge s’assurera également que le « PAC » est respecté.



Si ce n’est pas le cas, un **combat de démonstration** pourra avoir lieu, advenant que les officiels jugent que celui-ci est sécuritaire. Il s’agit d’un affrontement où

l'athlète le plus lourd, le plus âgé ou le plus expérimenté fait preuve de contrôle et fera donc attention à son adversaire. C'est un spectacle, et l'objectif est que les deux athlètes prennent de l'expérience tout en ayant du plaisir. Il n'y a pas de gagnant à l'issue d'un tel combat d'exhibition.

Poids

Lors des galas régionaux, les entraîneurs s'assureront à l'avance que la différence de poids entre les deux adversaires n'excède pas 10 lb.

Lors des tournois provinciaux, les athlètes doivent respecter les limites de la catégorie dans laquelle elles ou ils sont inscrits. Par exemple, une femme Élite inscrite chez les moins de 75 kg devra peser entre 70 kg et 75 kg avant chacun de ses combats du tournoi.

Âge

Les adversaires doivent appartenir à la même catégorie d'âge (Juvénile, Junior ou Élite), sinon ils ou elles ne doivent pas avoir plus de 24 mois de différence.

Nombre de combats

Pour pouvoir combattre, les deux adversaires doivent aussi avoir une expérience du ring similaire, c'est-à-dire tous deux être *novices* (ou tous deux être *classe ouverte*, plus tard dans leur carrière).

On entend par *expérience du ring* tous les combats de boxe effectués, incluant les combats de démonstration (ou « exhibition ») ainsi que toute autre expérience de combat dans d'autres sports.

Comment se déroule la pesée, le soir du combat?

Vous devrez arriver quelques heures avant le début du gala pour vous faire peser par les officiels et rencontrer le médecin pour l'examen médical. Vous aurez alors en main votre carnet d'athlète (signé avec photo) et un questionnaire médical précombat (qu'on vous fournira et que vous remplirez avec votre entraîneur ou entraîneure). Ce questionnaire sert principalement à s'assurer que vous n'avez pas expérimenté de symptômes de commotion et êtes apte à boxer.

Lors de la pesée, vous devrez revêtir une tenue sportive (short, tee-shirt ou survêtement de sport). Si vous avez des bijoux ou des perçages, il faudra les enlever pour la pesée et au moment de monter dans le ring.

Un officiel ainsi que le médecin rempliront votre carnet et le redonneront à votre entraîneur à la fin du gala, une fois le résultat du combat inscrit.

Coin rouge ou coin bleu?
Tenue vestimentaire, casque, gants, cheveux et taping

Vous devrez porter un protecteur buccal, un short, des espadrilles ou des bottes de boxe ainsi que des bandages sous vos gants.

Votre camisole, votre casque et vos gants devront être de la couleur du coin qu'on vous aura attribué ce soir-là – bleu ou rouge. Les gants personnels ne sont pas permis. Les gants de boxe seront fournis par Boxe Québec et vous seront remis par des bénévoles peu avant le combat. Après avoir enfilé les gants, vous aurez seulement le droit de frapper dans les mains de l'entraîneur ou de l'entraîneure (et non, par exemple, dans les mitaines ou sur un sac), afin de ne pas abimer les gants.

À moins d'une indication contraire, mettez votre casque avant de monter dans le ring. Vos cheveux doivent obligatoirement être attachés et rentrés

entièrement dans le casque. Si c'est impossible car trop volumineux, il est fortement recommandé de tresser les cheveux et de les attacher derrière le cou – et non au-dessus du casque.

Aucun bandage apparent, collant (ex. *K-Tape*) ou attelle avec du métal n'est permis, sauf si cela est autorisé par le médecin ou l'officiel en charge. Dans le doute, posez la question lors de la pesée.

Entrée sur le ring et début du combat

Il convient d'entrer dans le ring seulement une fois que l'arbitre y est. Si vous portez une robe de chambre, vous devez l'enlever avant de monter.

L'arbitre se rend ensuite dans chaque coin pour vérifier qu'il n'y a pas de bijoux, que vos cheveux sont bien à l'intérieur du casque, que vous portez votre protecteur buccal, que les Velcro de vos gants sont bien placés et que les boxeurs portent une coquille de protection.

L'arbitre appelle ensuite les deux athlètes au centre du ring et donne ses instructions : on ne frappe pas sous la ceinture, on ne retient pas, on garde la tête haute et on se protège en tout temps. Il ou elle invite ensuite les athlètes à se toucher les gants pour témoigner de leur esprit sportif (pas de gros coups), puis à retourner dans leur coin.

La cloche sonne, puis l'arbitre dit « boxe ». En arrivant au centre du ring pour débuter l'action, on ne touche plus les gants, cela a été déjà fait.

Comment gagner un combat de boxe olympique?

L'objectif premier de la boxe olympique est de toucher la zone de frappe de son adversaire le plus de fois avec des coups d'impact, sans le ou la laisser toucher la nôtre.

Dès qu'un round se termine, les juges déclarent vainqueur de ce round l'athlète qui a touché son adversaire avec le plus de coups d'impact, puis « remettent le compteur à zéro » pour le prochain round.

Les directives « stop » et « break » : connaissez-vous la différence?

L’arbitre parle durant le combat, principalement pour vous avertir que des fautes mineures sont commises. Vous pourriez par exemple l’entendre dire : « Bleu, arrête de pousser ». Il est important de toujours respecter ses consignes mais attention : à moins que vous n’entendiez *stop* ou *break*, le combat se poursuit pendant qu’il ou elle parle.

Stop : on arrête, on recule tout en se protégeant, on écoute ce que dira l’arbitre; on attendra que l’arbitre redise « boxe » avant de reprendre l’action.

Break : on arrête, on recule d’un grand pas, puis on peut reprendre le combat **sans attendre**.

Les fautes : quoi ne pas faire entre les câbles

Il y a des fautes accidentelles et des fautes volontaires en boxe olympique. Selon leur gravité, elles peuvent mener à l’arrêt immédiat du combat ou alors à l’arrêt du combat après plusieurs répétitions d’une même faute. Dans les deux cas, il s’agirait d’une disqualification.

Voici des exemples de comportements fautifs :

- Retenir
- Pousser, bousculer

- Tourner le dos à l’adversaire
- Frapper dans le dos ou derrière la tête
- Laisse tomber son protecteur buccal
- Parler ou crier à son adversaire ou à l’arbitre
- « Charger » avec sa tête au moment de lancer les combinaisons
- Pousser sur la tête de l’adversaire
- Frapper sous la ceinture
- Frapper avec l’intérieur ou le revers du gant
- Utiliser ses coudes ou ses épaules
- Donner un coup de pied
- Mordre (disqualification immédiate)

Le compte de 8 a-t-il une incidence sur le pointage?

L’objectif du compte de 8 en boxe olympique est de protéger un athlète qui semble en danger. Si votre casque s’est détaché, si vous êtes blessé ou blessée, ou si vous vous sentez en danger peu importe la raison, posez un genou au sol. L’arbitre vous donnera alors un compte.

Un compte de 8 n’a aucune incidence sur le pointage : aucun point n’est enlevé à l’athlète qui le reçoit, ni donné à l’adversaire. Ce n’est pas une habitude à prendre, mais c’est un outil qui peut vous sauver en dernier recours.

Si vous recevez un compte de 8 et désirez poursuivre le combat, il est important de le démontrer à l’arbitre en levant vos deux poings devant vous, sans quoi il ou elle pourra décider d’arrêter le combat.

Il n’est pas nécessaire qu’un athlète touche le sol pour que l’arbitre lui donne un compte de 8. Celui-ci sera donné par exemple lorsqu’un ou plusieurs coups d’impact *sur la cible* seront donnés et que l’arbitre jugera que l’athlète est, à ce moment, débordé, « sonné » ou qu’il a mal.

Que faire pendant que l'arbitre compte mon adversaire?

Si l'arbitre compte votre adversaire, dirigez-vous immédiatement dans le coin blanc (coin neutre). Autrement, l'arbitre devra arrêter de compter votre adversaire, vous faire signe d'aller dans le coin neutre, puis il reprendra où il en était dans son compte (ce qui donnera par ailleurs davantage de temps à votre adversaire pour récupérer).

Quand l'arbitre aura fini de compter jusqu'à 8, soyez prêt ou prête à reprendre l'action. Vous pourrez le faire lorsque vous entendrez « boxe », pas avant.

Compte de 8 ou pas, l'arbitre peut arrêter le combat à n'importe quel moment, pour protéger un athlète qu'il sent en danger. À ce moment, on parlera d'un *arrêt préventif*. Si l'arbitre arrête le combat, allez dans votre coin calmement, dans le respect de l'adversaire.

Comment interpréter les décisions des juges?

En boxe olympique, les K.O. sont plutôt rares. Lorsqu'un combat ne se rend pas jusqu'à la limite, il s'agit fréquemment d'un « arrêt préventif de l'arbitre ». Les résultats possibles à l'issue d'un combat sont :

- décision unanime des juges (5-0)
- décision partagée des juges (3-2 ou 4-1)
- arrêt préventif de l'arbitre (RSC)
- K.O.
- abandon
- disqualification
- forfait

Les chiffres représentent les 5 officiels qui ont jugé le combat. Il faut retenir que, même si la décision est unanime (5-0), le combat peut avoir été serré. Ce résultat signifie seulement que les juges ont tous eu la même opinion.

Si vous avez des questions concernant la règlementation ou le déroulement des compétitions, écrivez au info@fqbo.qc.ca. Bonne boxe!