

JEREMY CLEMENS

GUIDE OFFERT · BOXE OLYMPIQUE &
AMATEUR · COMPÉTITEURS

Viser la **compétition** en Belgique

Licence, règles, jugement, catégories, déroulement d'un championnat : le mode d'emploi complet du compétiteur amateur belge — de votre premier combat au titre national.





Qui gouverne quoi (et pourquoi tout le monde s'y perd)

Le paysage a beaucoup bougé ces dernières années — voici la carte à jour. La boxe olympique mondiale est désormais gouvernée par **World Boxing**, la fédération reconnue par le Comité International Olympique (reconnaissance en 2025) et qui organise la qualification pour les Jeux de Los Angeles 2028. Elle a remplacé dans ce rôle l'**IBA** (l'ex-AIBA, renommée en 2021), exclue du mouvement olympique en 2023 pour des problèmes de gouvernance et d'arbitrage.



EN BELGIQUE

RFBB, et ses deux ailes : LFB et VBL

La **Fédération Royale Belge de Boxe (RFBB)** chapeaute la boxe belge, olympique et professionnelle. Sur le terrain, vous dépendez de votre aile linguistique : la **Ligue Francophone de Boxe (LFB)** côté francophone, la **Vlaamse Boksliga (VBL)** côté néerlandophone. Chaque ligue organise son championnat ; les champions des deux ligues s'affrontent ensuite pour le titre de **champion de Belgique**.

En pratique : tout commence par l'affiliation à un club reconnu par votre ligue — c'est lui qui demande votre licence compétiteur.

01 · Votre passeport compétition



LICENCE & MÉDICAL

Licence, carnet et visite médicale

Le compétiteur amateur a besoin : d'une **licence compétiteur** via son club, d'un **certificat médical d'aptitude** à la boxe de compétition (examen annuel, souvent avec électrocardiogramme selon l'âge) et d'un **carnet sportif** où chaque combat, victoire et éventuel arrêt sur coup est consigné. Après un KO, des délais de repos obligatoires s'appliquent — ils protègent votre cerveau, respectez-les à la lettre.

Anticipez : la visite médicale et la licence prennent des semaines, pas des jours. Réglez tout AVANT la préparation, pas la veille du gala.

02 · Le combat amateur : format et jugement



FORMAT

3 rounds de 3 minutes (élites)

Chez les élites hommes et dames, le combat se dispute en **3 rounds de 3 minutes**, 1 minute de repos entre les rounds. Les jeunes et certaines catégories boxent sur des formats réduits (rounds de 2 minutes ou moins) — votre ligue publie les formats exacts par catégorie d'âge.

3×3 paraît court ; à intensité de compétition, c'est un effort total. Toute votre préparation cardio se calibre sur ce format.



JUGEMENT · RÈGLEMENT OFFICIEL

Le « 10-point must system », dans le texte

Cinq juges (trois selon le niveau) notent chaque round séparément : **10 points au vainqueur, 9 ou moins au perdant** (10-9 round serré, 10-8 nette domination, jusqu'à 10-6) selon le degré de domination. Les règles de compétition World Boxing définissent trois critères, dans cet ordre :

- 1. Le nombre de coups de qualité** portés sur la cible valable — un coup ne compte que s'il touche avec la *partie des jointures du gant fermé*, sur *l'avant ou les côtés de la tête, ou le corps au-dessus de la ceinture*, avec du poids ou de l'impact, sans être bloqué.
- 2. La domination technico-tactique** — contrôle de la distance, du rythme et du ring, faire rater et riposter.
- 3. La combativité** — l'initiative, la volonté visible de gagner.

Évolution à suivre : World Boxing teste un barème recentré sur le seul comptage des touches nettes (avec l'impact comme départage). Traduction pour vous : la touche PROPRE et VISIBLE est déjà — et sera encore plus — la seule monnaie du ring.



DÉCISIONS POSSIBLES

Toutes les façons de gagner (ou de perdre)

WP — victoire aux points (unanime ou partagée) · **RSC** — l'arbitre arrête le combat (infériorité, coups subis) · **RSC-I** — arrêt sur blessure · **KO** — compte de 10 · **ABD** — abandon au coin · **DQ** — disqualification · **WO** — forfait de l'adversaire. Chacune s'inscrit dans votre carnet, avec ses éventuels repos médicaux obligatoires.

02b · Comment GAGNER un round (ce que le juge voit vraiment)

Le juge ne voit pas votre effort : il voit des touches nettes et une impression de contrôle. Voici comment transformer les trois critères officiels en plan de round.



CRITÈRE 1 → TOUCHER PROPRE ET VISIBLE

La touche nette est la seule monnaie

Privilégiez les coups francs qui claquent et font réagir, plutôt que dix touches molles sur les gants — un coup bloqué ne compte PAS. Boxez au centre du ring et face aux juges quand c'est possible : une touche que le juge ne voit pas n'existe pas. Le jab appuyé qui passe est le coup le plus rentable du barème : net, visible, répétable.

Drill : rounds aux pattes où SEULES les frappes « entendues » (claquement net) comptent — comptez-les à voix haute.



CRITÈRE 2 → DOMINER SANS BRAWLER

Imposez VOTRE boxe, pas un échange

La domination technico-tactique se montre : c'est vous qui choisissez la distance (votre jab fixe la frontière), c'est l'adversaire qui recule ou rate. Le combo le plus payant aux yeux des juges : **faire rater puis toucher** — esquive-riposte, parade-contre. Variez les étages (corps/tête) : la variété se lit comme de la maîtrise.

Après chaque échange gagné, sortez sur un angle (pivot) : vous signez visuellement le point.



CRITÈRE 3 → L'INITIATIVE, AUX BONS MOMENTS

Premier à marquer, dernier à marquer

Deux fenêtres pèsent psychologiquement sur la note : les **30 premières secondes** (vous installez le récit du round) et les **30 dernières** (le juge note avec cette impression fraîche). Touchez le premier, finissez fort. Et quand vous encaissez : AUCUNE réaction visible — répondez immédiatement par une touche, même légère. Le boxeur qui « montre » l'impact perd le bénéfice du doute pour tout le round.

Au coin : votre coach vous dira le round est-il acquis, perdu ou volable — apprenez à boxer ces trois scénarios différemment.



NE PAS PERDRE LE ROUND

Les points qui s'évaporent

Un **avertissement** de l'arbitre donne le plus souvent le round à l'adversaire — les fautes coûtent plus cher que les coups subis. La **passivité** (reculer sans riposter, tenir systématiquement) plombe les critères 2 et 3 simultanément. Et ne « volez » jamais la dernière seconde en tournant le dos : on boxe jusqu'au gong.

02c · Fautes, commandements et sanctions



LES COMMANDEMENTS DE L'ARBITRE

Trois mots à obéir instantanément

« **BOX** » — boxez/reprenez · « **STOP** » — cessez immédiatement toute action · « **BREAK** » — séparez-vous (chacun recule d'un pas AVANT de reprendre ; frapper sur un break est une faute grave). Obéir vite, c'est aussi du critère 2 : la maîtrise se voit.



LES FAUTES CLASSIQUES

Ce qui se sanctionne

Coup sous la ceinture · coup derrière la tête ou la nuque (« rabbit punch ») · tenir (holding), tenir-et-frapper · coup de tête, d'épaule, de coude · frapper avec le gant ouvert ou l'intérieur du gant · frapper un adversaire à terre ou au moment du break · se baisser sous la ligne de ceinture · tourner le dos · parler sur le ring · cracher volontairement le protège-dents · passivité persistante.

*Échelle des sanctions : **avertissement verbal (caution)** sans arrêt pour les fautes mineures → **avertissement officiel (warning)** qui donne des points à l'adversaire → au **3e warning** : **disqualification** automatique. Les fautes flagrantes peuvent disqualifier immédiatement, sans avertissement préalable.*



ÉQUIPEMENT RÉGLEMENTAIRE

Ce que vous porterez le jour J

Gants homologués fournis ou contrôlés par l'organisation (10 oz dans la plupart des catégories adultes), bandages réglementaires contrôlés et signés, protège-dents, coquille, tenue de boxe (débardeur + short), chaussures montantes. Le **casque** dépend de la catégorie (âge/sexe/niveau) selon le règlement en vigueur — vérifiez avec votre club. Pas de barbe non réglementaire, pas de bijoux, ongles courts.

Le contrôle d'équipement avant combat est éliminatoire : faites valider TOUT votre matériel par votre coach en amont.

03 · Les catégories de poids

La boxe amateur se dispute par **catégories de poids** (une dizaine chez les hommes élités, autour de 50 kg à +92 kg ; et chez les dames d'environ 48 kg à +81 kg) et par **catégories d'âge** (écoliers, cadets, juniors, élités, vétérans selon les ligues). Les bornes exactes ont été remaniées par World Boxing — consultez le tableau officiel de votre ligue au moment de vous engager, et choisissez votre catégorie avec votre coach : boxer une catégorie au-dessus en étant affûté vaut souvent mieux qu'une coupe de poids brutale.

La pesée. Officielle, le matin de la compétition (et parfois chaque jour de tournoi). Hors catégorie = hors tournoi. La gestion du poids se planifie sur des semaines (alimentation, hydratation), jamais par déshydratation sauvage les derniers jours : vous payez chaque gramme « coupé » en lucidité et en résistance aux coups.

04 · Le jour J : déroulement d'un championnat



DE LA PESÉE AU VERDICT

La journée type

Pesée et contrôle médical le matin → tirage au sort et ordre des combats → échauffement (commencez 4-5 combats avant le vôtre) → contrôle des bandages et de l'équipement → combat → verdict et carnet signé. En championnat, c'est l'**élimination directe** : chaque victoire vous envoie au tour suivant, jusqu'à la finale — et pour le titre national, le champion LFB rencontre le champion VBL.

Préparez la logistique comme le combat : repas post-pesée testés à l'entraînement, banane + boisson glucidique, tenue de rechange, musique, et UNE personne référente qui gère tout le reste.

05 · Les 8 dernières semaines avant de monter sur le ring

SEM. 8-6	SEM. 5-3	SEM. 2	SEM. 1
Volume : technique + cardio de base (footing, corde), force générale, poids stabilisé à ± 3 kg de la catégorie	Spécifique : sparrings à thème, rounds de 3 min à intensité réelle, vitesse, plan tactique A et B	Affûtage : intensité haute, volume réduit de moitié, derniers sparrings légers, poids à ± 1 kg	Fraîcheur : technique légère, visualisation, sommeil prioritaire, logistique bouclée, poids fait SANS souffrance

Antidopage et fair-play. Les compétiteurs sont soumis aux règles antidopage (contrôles possibles dès le niveau national). Vérifiez chaque médicament sur la liste des substances interdites — l'ignorance n'est jamais une excuse. Et sur le ring comme autour : on salue l'adversaire, son coin et l'arbitre. C'est la boxe.



Un projet compétition ? Construisons-le sérieusement.

Préparation physique spécifique, plan tactique, gestion du poids et du jour J : j'accompagne les compétiteurs du premier gala au championnat.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · [@jeremy.coach.boxe](https://www.instagram.com/jeremy.coach.boxe)

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Les règlements évoluent : les informations fédérales (catégories, formats, équipement) sont à confirmer auprès de votre ligue au moment de l'engagement. Sources : World Boxing Competition Rules (nov. 2024, worldboxing.org) · olympics.com (CIO) · boxebelgium.be (RFBB/LFB) · manuels arbitres-juges (England Boxing, IBA R&J). Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).