

JEREMY CLEMENS

GUIDE OFFERT · BOXE PROFESSIONNELLE

Passer **pro** : ce que personne ne vous dit

Règles, licence, équipe, argent, santé : le guide lucide du passage chez les professionnels. Pour les compétiteurs amateurs qui se posent LA question — et veulent y répondre avec méthode plutôt qu'avec des rêves.





Amateur et pro : deux sports cousins, pas identiques

Même ring, mêmes coups — mais un autre métier. Chez les pros : **pas de casque**, des gants plus légers (8 oz jusqu'aux poids moyens, 10 oz au-dessus, selon les règlements), torse nu pour les hommes, et surtout la **durée** : de 4 rounds pour un débutant à 12 rounds pour un championnat. Le jugement reste au « 10-point must », mais l'usure, la gestion de l'énergie et les dégâts encaissés changent toute l'équation tactique.

	AMATEUR (OLYMPIQUE)	PROFESSIONNEL
Format	3 × 3 min (élites)	4 à 12 × 3 min selon l'enjeu
Gants	10 oz homologués	8-10 oz selon le poids
Protection	Casque selon catégorie	Pas de casque
Objectif	Marquer round par round	Construire le combat dans la durée
Fréquence	Tournois, plusieurs combats possibles par semaine	3-6 combats/an, longues préparations
Statut	Sportif licencié	Travailleur rémunéré sous contrat, licence pro

01 · La licence pro en Belgique



LE CADRE

RFBB : la porte d'entrée du pro belge

En Belgique, la boxe professionnelle relève de la **Fédération Royale Belge de Boxe (RFBB)**. La licence pro exige un dossier : **examens médicaux approfondis** (bilan cardiaque, examens neurologiques et ophtalmologiques, bilans sanguins réguliers), un palmarès amateur consistant, et le passage par les circuits officiels. Chaque combat pro est ensuite encadré : médecin au bord du ring, suspensions médicales obligatoires après KO, carnet tenu à jour.

Réalité : sans base amateur sérieuse (des dizaines de combats), aucun matchmaker sérieux ne vous programmera. Le circuit amateur N'EST PAS un détour — c'est l'école.

02 · L'équipe : personne ne passe pro seul



LES 4 RÔLES

Entraîneur, manager, promoteur, préparateur

L'**entraîneur** construit votre boxe et dirige le coin. Le **manager** gère votre carrière et négocie (contre un pourcentage encadré). Le **promoteur** organise les galas et achète le risque financier. Le **préparateur physique** (mon rôle) transforme votre corps en outil de 8-12 rounds : force, filières énergétiques, gestion du poids, prévention. Quatre rôles, quatre personnes — méfiez-vous de qui prétend tout faire.

Avant de signer quoi que ce soit : faites relire chaque contrat (durée, %, exclusivité, options) par un juriste du sport. Les carrières se perdent plus souvent sur papier que sur le ring.

03 · L'argent, sans fard



BOURSES & BUDGET

Les premières bourses ne paient pas un loyer

En début de carrière pro en Europe, une bourse se compte en centaines d'euros, parfois moins une fois l'équipe payée (entraîneur, manager, sparring-partners, médical, déplacements... et la vente de tickets souvent attendue par l'organisateur). La plupart des pros belges travaillent ou gardent une activité à côté pendant des années. Le plan financier fait partie du plan de carrière : revenus annexes, sponsors locaux, statut social — construisez-le AVANT le premier combat pro.

La question juste n'est pas « combien rapporte le premier combat » mais « comment je tiens 4 ans en progressant ». C'est un marathon de 30-40 combats, pas un jackpot.

04 · Construire un palmarès intelligent



LA TRAJECTOIRE

0-0 → titre : la logique du matchmaking

Les premiers combats (4-6 rounds) se construisent contre des adversaires choisis pour vous faire apprendre en gagnant. Puis la difficulté monte : 8 rounds, premiers « tests », titre régional ou national RFBB, puis les ceintures continentales. Chaque étape valide la suivante. Un palmarès se construit comme une périodisation : surcharge progressive, pas de saut dans le vide.

Acceptez les combats qui vous font progresser, refusez ceux qui ne servent que l'agenda d'un autre. C'est à ça que sert votre équipe.

05 · La préparation change de dimension



8-12 ROUNDS

Le moteur d'un pro

Passer de 3×3 à 8-12×3, c'est doubler ou tripler la demande énergétique : base aérobie élargie (footings, intervalles longs), seuils, sparrings de 8-10 rounds en camp, force maximale conservée mais convertie en endurance de frappe. Un camp pro type dure 6-8 semaines, full focus, avec montée progressive du volume de sparring.

Mon rôle de préparateur : que la technique de votre entraîneur tienne encore debout au round 8 — c'est là que se gagnent les combats pros.



LE POIDS, EN PRO

Pesée la veille : le piège classique

En pro, la pesée a souvent lieu la veille du combat : certains « coupent » brutalement puis reprennent 5-8 kg en 24 h. C'est efficace sur la balance et dangereux pour le cerveau (une déshydratation mal gérée réduit la protection cérébrale). Gestion professionnelle = poids de forme proche de la catégorie toute l'année, descente planifiée, réhydratation protocolée.

Règle que j'impose : jamais plus de 5 % du poids de corps à perdre en semaine de combat. Au-delà, on change de catégorie.

06 · La santé : votre carrière, votre cerveau

Parlons-en franchement. La boxe pro expose au risque de commotions et de dommages cumulatifs. Un pro sérieux : limite le sparring dur (la majorité des dégâts arrive à l'entraînement, pas en combat), respecte chaque suspension médicale, fait ses bilans neurologiques annuels, ne cache JAMAIS un étourdissement à son équipe, et sait que raccrocher à temps est une victoire, pas un échec. Votre licence l'exige ; votre vie d'après le mérite.

Êtes-vous prêt ? L'auto-test honnête

Répondez par écrit, avec votre entraîneur : ai-je un palmarès amateur consistant (et que m'a-t-il appris) ? Mon dossier médical est-il irréprochable ? Ai-je une équipe complète et des contrats relus ? Un plan financier sur 3-4 ans ? Le soutien de mes proches pour des camps de 6-8 semaines ? Si une réponse est « non », ce n'est pas un mur — c'est votre plan de travail pour les 12 prochains mois.



Préparation physique de combattant : mon terrain

Filières énergétiques, force spécifique, gestion du poids, prévention : je construis le moteur, votre entraîneur affûte la boxe. Parlons de votre projet.

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

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Les exigences de licence et règlements varient et évoluent : informations à confirmer auprès de la RFBB et de votre ligue. Sources : boxebelgium.be (RFBB) · worldboxing.org · règlements pro internationaux (WBC/WBO/IBF/WBA pour les standards de gants et formats). Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).