

JEREMY CLEMENS

GUIDE PRO · POUR LES COACHS · BOXE
AMATEUR

Mettre son boxeur en compétition

Du premier « il est prêt » au coin du ring : affiliation, dossier fédéral, matchmaking, préparation des 8 semaines et conduite du coin. Le mode d'emploi du coach qui présente son premier compétiteur en Belgique.





Votre rôle change de dimension

Entraîner un pratiquant et présenter un compétiteur sont deux métiers. Le second engage votre responsabilité : c'est vous qui validez qu'il est prêt, vous qui constituez le dossier, vous qui jetez l'éponge s'il le faut. Ce guide structure cette responsabilité.

La règle d'or du coach. On ne présente pas un boxeur parce qu'il frappe fort ou qu'il insiste. On le présente quand il coche TOUT : technique défensive solide, condition physique de 3×3, maturité émotionnelle, dossier médical et fédéral en ordre. Le doute profite toujours au report.

01 · Le cadre fédéral, côté coach



AFFILIATION & LICENCES

Club affilié, licences pour tout le monde

En Belgique, tout passe par un **club affilié** à votre aile linguistique — Ligue Francophone de Boxe (LFB) ou Vlaamse Boksliga (VBL), sous la Fédération Royale Belge de Boxe (RFBB). Le boxeur a besoin de sa licence compétiteur ; **vous aussi** : le coach/second qui monte au coin doit être licencié et reconnu par la ligue (formations de cadres organisées par les ligues — renseignez-vous tôt, les sessions sont rares).

Checklist administrative : affiliation club en ordre · licence compétiteur du boxeur · votre licence d'encadrant · carnet sportif vierge ou à jour · assurance via la ligue.



MÉDICAL

Le dossier médical : votre première protection

Certificat médical d'aptitude à la boxe de compétition (annuel, ECG selon l'âge et les exigences de la ligue), carnet où chaque combat et chaque arrêt sur coups est consigné.

Après un KO ou un arrêt de l'arbitre sur coups à la tête : **périodes de suspension obligatoires** — vous êtes le gardien de leur respect, même si le boxeur veut remonter.

Anticipez de 4 à 6 semaines : visite médicale, licence et formalités ne se règlent pas la semaine du gala.

02 · « Est-il prêt ? » — la grille de décision

DOMAINE	SEUIL MINIMAL AVANT UN PREMIER COMBAT
Défense	Garde stable sous fatigue · parade-riposte automatisée · sait sortir d'un échange (pivot, retrait) sans paniquer
Technique	Jab-direct propres en mouvement · 2-3 combinaisons maîtrisées · ne ferme pas les yeux sur les coups
Physique	Tient 4×3 min de sparring soutenu (coussin de sécurité vs 3×3) · corde 3×3 fluide · poids stable proche de la catégorie
Sparring	Minimum 30-40 rounds éducatifs + plusieurs sparrings « durs » contrôlés avec des profils variés (taille, style, fausse garde)
Mental	Gère la pression d'un sparring devant public · écoute le coin SOUS fatigue · accepte de perdre un round sans s'effondrer

Test pratique que j'utilise : un sparring de 3×3 face à un partenaire inconnu, avec public restreint et consignes données UNIQUEMENT entre les rounds. S'il applique au moins une consigne par round, le mental est prêt. Sinon, on continue la construction.

03 · Trouver le bon premier combat



MATCHMAKING

Le bon adversaire, le bon gala

Les premiers combats se font sur les **galas de clubs** et rencontres inter-clubs annoncés par la ligue. Parlez au matchmaker/organisateur : même nombre de combats (débutant vs débutant), même catégorie, âge comparable. Un premier combat se choisit pour APPRENDRE — pas pour briller facilement ni pour « se tester » contre trop fort.

*Réseau = matchmaking : soyez présent aux galas des autres clubs AVANT de présenter le vôtre.
Un coach connu obtient des combats équilibrés.*

04 · Les 8 semaines : votre plan d'entraîneur

SEM. 8-6 · FONDATIONS	SEM. 5-3 · SPÉCIFIQUE	SEM. 2 · AFFÛTAGE	SEM. 1 · FRAÎCHEUR
Volume technique + cardio de base · poids à ± 3 kg · 2 sparrings éducatifs/sem	Rounds de 3 min à intensité réelle · sparrings à thème vs styles variés · plan tactique A/B simple	Volume -50 %, intensité haute · dernier sparring dur à J-10, légers ensuite · poids ± 1 kg	Technique légère, vitesse, visualisation · sommeil prioritaire · logistique bouclée · AUCUN rattrapage de dernière minute



GESTION DU POIDS

Jamais plus de 5 % à perdre

Le poids se gère sur 8 semaines (alimentation, hydratation), jamais par déshydratation sauvage. Pesées de contrôle hebdomadaires, même balance, même heure. Si à S-2 l'écart dépasse ~ 3 %, changez de catégorie : un boxeur déshydraté encaisse mal — c'est une question de sécurité, pas de confort.

05 · Le jour J : conduite du coin



AVANT

Vous gérez tout, lui ne gère que boxer

Pesée et contrôle médical · vérification équipement (gants fournis/contrôlés, bandages réglementaires signés, protège-dents, coquille, tenue) · repas post-pesée testé à l'entraînement · échauffement démarré 4-5 combats avant le passage : pattes légères, montée progressive, pas d'épuisement.



PENDANT

Une consigne par minute de repos, pas trois

Le coin efficace : 10 secondes pour respirer et boire, UNE consigne claire et imagée (« ton jab d'abord », « sors sur ta droite »), 10 secondes de calme avant le gong. Criez moins pendant le round : il n'entend que les mots-codes travaillés à l'entraînement.

Préparez vos mots-codes pendant le camp — un coin qui improvise est un coin inaudible.



PROTÉGER

L'éponge est une décision de coach

Vous arrêtez le combat si : coups nets répétés sans réponse, jambes qui lâchent, regard absent, ou votre intuition d'entraîneur qui dit stop. Un combat arrêté se rattrape ; une santé, pas toujours. Aucun titre amateur ne vaut une commotion évitable — et votre boxeur doit savoir AVANT le combat que vous n'hésitez pas.

06 · Après le combat

Victoire ou défaite : carnet signé, débriefing à chaud court (deux points positifs, un chantier), vrai débriefing à J+2 avec la vidéo si possible. Surveillez les 48 h post-combat (maux de tête, nausées, sommeil) — au moindre doute, médecin. Puis reprogrammez : un compétiteur progresse sur un calendrier de combats réguliers et espacés, pas sur un coup d'éclat isolé.



Coach : faites-vous accompagner aussi

Préparation physique du compétiteur, plan des 8 semaines, gestion du poids : je travaille en binôme avec les coachs techniques qui présentent leurs premiers boxeurs. Mentorat possible.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

© Jérémie Clemens. Document professionnel. Les exigences administratives exactes (licences d'encadrant, formats, catégories) évoluent : confirmez auprès de votre ligue (LFB/VBL — RFBB, boxebelgium.be). Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).