



# REGLEMENT INTERIEUR

## CHAPITRE I

### ROLES ET POUVOIRS

#### ARTICLE I : ROLE ET POUVOIRS DU PRESIDENT DE LA SECTION

Le Président de la section a le pouvoir d'administrer sa section et de gérer les relations avec la Fédération Française de Boxe et le comité auxquels la section est affiliée. Il gère les relations techniques entre la section et la Mairie (équipements, locaux, terrains).

Il lui appartient, en début d'exercice, de définir le montant des recettes (cotisations à demander à ses adhérents, subventions prévisibles, sponsors, dons, ...) et celui des dépenses (charges d'encadrement, frais de transport, licences, ...) destinés à conduire un équilibre, sans recours, sauf cas particuliers, a des demandes de subvention exceptionnelle.

En fin d'exercice civil, le Président remet au Conseil d'Administration de l'U.S.C. un rappel des résultats définitifs de la section « Boxe » pour l'exercice précédent, une prévision de résultats pour l'année en cours, un projet de budget pour l'année suivante.

Le Président est chargé de promouvoir la pratique et le développement, en amateur, de la boxe.

#### ARTICLE II : ROLE ET POUVOIRS DU VICE-PRESIDENT DE LA SECTION

En cas d'indisponibilité du Président de la section, le Vice-Président est habilité à le remplacer dans tous les actes de la vie de la section.

En cas de vacance de la Présidence de la section (démission, décès, ...), le Vice-Président assume l'intégralité du rôle du Président jusqu'au remplacement du Président.

#### ARTICLE III : ROLE ET POUVOIRS DU TRESORIER DE LA SECTION

Le Trésorier de la section est, au même titre que le Président, comptable de sa gestion devant le conseil d'Administration de l'U.S.C. Il s'engage à fournir au Trésorier de l'U.S.C. mensuellement ou trimestriellement les informations permettant à ce dernier de rédiger les déclarations sociales et fiscales.

Il prépare annuellement pour le Président de la section :

- Un rappel des résultats définitifs de l'exercice précédent,
- Une prévision de résultats pour l'année en cours,
- Un projet de budget pour l'année suivante,
- Eventuellement, un plan à moyen terme.

Il remet au Trésorier de l'U.S.C. au moins tous les deux mois, les éléments comptables du ou des deux mois écoulés :

- Relevés de compte bancaire (un relevé par compte mouvementé),
- Pièces justificatives pour tout décaissement, les factures étant libellées au nom de « USC Section Boxe »,
- Pièces justificatives pour les recettes autres que la subvention attribuée par l'USC.

#### **ARTICLE IV : ROLE ET RESPONSABILITES DE L'INSTRUCTEUR**

L'instructeur est la personne autorisée à enseigner la boxe dans une école de boxe ou un club.

Il doit être titulaire d'une licence fédérale délivrée par la Fédération Française de Boxe renouvelable annuellement.

L'instructeur doit, par son action, son exemple, guider et protéger moralement les boxeurs de l'association sportive.

Il doit veiller aussi au respect des règles sportives et de fair-play. L'instructeur est responsable devant la Fédération Française de Boxe de la carrière sportive des boxeurs de son association sportive et, notamment, en dehors des compétitions officielles, du choix de leurs adversaires, ainsi que de la durée du repos nécessaire après chaque combat, dans le cadre des règlements.

La fonction d'entraîneur est attribuée au professeur ou au prévôt titulaire du Brevet d'Etat en contrat avec un ou plusieurs boxeurs professionnels.

Il dirige et défend les intérêts du boxeur professionnel.

L'entraîneur s'oblige à surveiller la préparation, l'entraînement et la condition physique du boxeur avec lequel il est en contrat. Il s'interdit de signer un contrat de participation à un match pour un boxeur qu'il estimerait insuffisamment préparé.

L'instructeur est responsable de la salle d'entraînement où il enseigne la pratique de la boxe.



# CHAPITRE II

## ACCES AUX INSTALLATIONS

### ARTICLE I

La section de boxe se trouve dans une salle située au deuxième étage du gymnase « Claude-Fichot ». Les séances d'entraînement ont lieu les lundi, mercredi et vendredi chaque semaine de 18h30 à 20h30. Pour les enfants : mercredi de 17h30 à 18h30.

Tout boxeur étranger à la section de boxe (USC) voulant venir s'entraîner dans la salle de boxe aux heures et jours définis par l'USC, doit avoir :

*Pour un boxeur amateur :*

- L'autorisation du professeur du club où il est licencié et l'autorisation du professeur responsable des lieux après accord du bureau de la section.

*Pour un boxeur professionnel :*

- L'autorisation du professeur responsable de la salle, l'accord du bureau de la section et l'accord du président du Comité Directeur de l'USC.

Tout boxeur étranger à la section, ayant eu un accord pour s'entraîner, mais qui perturbe le mode d'entraînement de la section, est IMMEDIATEMENT mis en demeure de quitter les lieux et l'occupation de la salle lui sera DEFINITIVEMENT interdite.

Tout boxeur étranger à la salle ayant eu un accord pour s'entraîner, doit respecter le règlement intérieur, les heures et les jours d'entraînement.



# CHAPITRE III

## COTISATIONS

### ARTICLE I

Le montant des cotisations est votée, en début de saison, lors de l'assemblée générale de la section, par le bureau et est fixé comme suit pour l'année **2025 / 2026**:

BOXEURS NES EN	CATEGORIES DE LICENCE		LICENCE POSSIBLE	COTISATION F.F.B	COTISATION CLUB Conflanais/ Extérieur		COTISATION TOTALE Conflanais/Extérieur	
2016	P3	POUSSIN	BOXE EDUCATIVE ASSAUT	34 €	136 €	146 €	170 €	180 €
2015	B1	BENJAMIN 1er année	BOXE EDUCATIVE ASSAUT	34 €	136 €	146 €	170 €	180 €
2014	B2	BENJAMIN 2ème année	BOXE EDUCATIVE ASSAUT	34 €	136 €	146 €	170 €	180 €
2013	M1	MINIME 1er année	BOXE EDUCATIVE ASSAUT BOXE AMATEUR	34 € 54 €	136 € 126 €	146 € 136 €	170 € 180 €	180 € 190 €
2012	M2	MINIME 2ème année	BOXE EDUCATIVE ASSAUT BOXE AMATEUR	34 € 54 €	136 € 126 €	146 € 136 €	170 € 180 €	180 € 190 €
2011	C1	CADET 1er année	BOXE EDUCATIVE ASSAUT * BOXE AMATEUR BOXE LOISIR	34 € 54 € 54 €	166 € 126 € 146 €	175 € 136 € 155 €	200 € 180 € 200 €	210 € 190 € 210 €
2010	C2	CADET 2ème année	BOXE EDUCATIVE ASSAUT BOXE AMATEUR BOXE LOISIR	54 €	146 €	155 €	200 €	210 €
2009	J1	JUNIOR 1er année	BOXE EDUCATIVE ASSAUT BOXE AMATEUR BOXE LOISIR	54 € 54 € 54 €	146 € 126 € 146 €	155 € 136 € 155 €	200 € 180 € 200 €	210 € 190 € 210 €
2008	J2	JUNIOR 2ème année	BOXE EDUCATIVE ASSAUT BOXE AMATEUR BOXE LOISIR	54 €	146 €	155 €	200 €	210 €
2007 ET AVANT	S	SENIOR	BOXE EDUCATIVE ASSAUT BOXE AMATEUR BOXE LOISIR	54 € 54 € 54 €	146 € 126 € 146 €	155 € 136 € 155 €	200 € 180 € 200 €	210 € 190 € 210 €



# CHAPITRE IV

## FAMILIARISATION – INITIATION APPRENTISSAGE – PERFECTIONNEMENT

### ARTICLE I : FAMILIARISATION

Présentation globale mais succincte de la pratique avant d'entamer la moindre initiation, le moindre apprentissage. On fait vivre aux élèves une situation d'opposition.

### ARTICLE II : INITIATION

Présentation des premiers savoir-faire à acquérir (déplacement avant / arrière) : la garde (attitude obtenue par la combinaison de l'orientation du corps et la position des bras par rapport à l'adversaire).

### ARTICLE III : APPRENTISSAGE

Le boxeur est consacré à l'acquisition des gestes techniques, à la maîtrise des opérations techniques et à la recherche d'une exploitation personnelle et ses propres capacités physiques et mentales. L'apprentissage permet au débutant d'accéder au rang de boxeur.

Le futur boxeur doit donc apprendre les techniques gestuelles, se familiariser avec les situations tactiques et s'efforcer de découvrir son propre style.

Tout geste technique est défini par ses objectifs, les moyens de son exécution et le modèle à reproduire, à imiter. Le professeur indique le but du geste technique, ses conditions d'exécution et propose un modèle.

- But :  
Toucher l'adversaire le plus vite possible dès qu'il se trouver dans la zone d'échange.
- Conditions :  
Point de départ du poing, trajet rectiligne, blocage du poing au moment de l'impact, placement de l'autre poing, recherche des appuis, recherche de l'efficacité, retour du poing à sa position initiale.
- Modèle :  
*Démonstration du professeur* : l'exécution de l'élève ouvre deux voies à la poursuite de l'apprentissage :
  - ou bien le geste est totalement ou partiellement manqué et, dans ce cas, les opérations ratées doivent être reprises jusqu'à ce qu'elles soient comprises, corrigées et réussies,
  - ou bien l'exécution globale est satisfaisante et nous effectuons des répétitions afin d'acquérir les mécanismes du mouvement correct.

L'apprentissage comporte pour chaque séance un objectif, une dominante.

## **ARTICLE IV : PERFECTIONNEMENT**

Il consiste à améliorer cette liaison signal-réponse dans toutes les circonstances créées par le comportement de l'adversaire : attaque ou défense, ouverture à la face ou au corps, coup isolé ou échanges. Les élèves ayant acquis ces savoir-faire demandent qu'on améliore leur efficacité en vue d'une performance en situation : séquences de répétitions de certains gestes. Pour ce faire, on organise des méthodes.

## **ARTICLE V : MUTATION DU BOXEUR AMATEUR**

Le boxeur amateur désirant changer d'association sportive doit en faire la demande sur formulaire fédéral, adressé sous pli recommandé :

- Au Comité Régional dont le boxeur dépend, s'il demande à muter pour une association sportive de ce même Comité ;
- A la Fédération Française de Boxe s'il demande à muter pour une association sportive d'un autre Comité Régional.

La demande de mutation ne peut être formulée que pour une association sportive ayant, au moins, une année d'existence comptée à partir de la date d'enregistrement de l'affiliation à la Fédération Française de Boxe.

Pendant la période réglementaire (période du 1<sup>er</sup> au 30 juin), la mutation est enregistrée sur simple demande ainsi qu'il est dit ci-dessus et devient définitive.

En dehors de cette période réglementaire, 1<sup>er</sup> juillet au 31 mai de l'année suivante, la demande de mutation rédigée sur formulaire fédéral doit être accompagnée de tous documents justifiant le motif : elle est communiquée, par l'intermédiaire du Comité Régional, à l'association sportive quittée dont le Président dispose d'un délai de 20 jours pour formuler ses observations. A défaut de réponse, la mutation est accordée. En cas d'observation défavorable, la C.N.B.A. émet un avis au Comité Directeur qui décide.



# CHAPITRE V

## REGLES A RESPECTER

### ARTICLE I : PRINCIPES

La boxe est un sport de combat où l'affrontement peut se définir comme suit. Il s'agit d'un duel d'individus pendant lequel on doit frapper avec les poings le corps de l'adversaire et éviter les coups que celui-ci nous porte.

Quelques précisions doivent être apportées immédiatement car il s'agit d'un duel de percussion qui se différencie des autres formes de boxe grâce à six éléments :

- 1 Le boxeur est dans état de frappeur. Il lui est interdit de saisir, tenir, pousser, tirer, soulever, etc... son adversaire ;
- 2 Il doit demeurer FACE A FACE avec l'adversaire, en attaque comme en défense, en aucun cas il n'est autorisé à tourner le dos à son adversaire ;
- 3 Il ne peut frapper qu'avec « *une surface de frappe* » (tête des métacapiens) ;
- 4 Il ne peut toucher qu'une cible autorisée « *la face antérieur du corps* » du front à la ceinture que nous appellerons « *cible* » ;
- 5 Il doit évoluer dans un espace restreint toujours de forme carrée (4,90 m à 6,10 m de côté) ;
- 6 Le temps de l'affrontement se divise en un certain nombre de reprises (de 3 à 12) séparées par des périodes de repos d'une minute (la durée de chaque reprise pouvant varier : 1' – 1'30 – 2' – 3').

### LES ROLES

Les adversaires FACE A FACE sont en permanence en « *phases d'attente* » et en « *phases d'échanges* ».

Dès que le gong retentit et que l'arbitre annonce « *Boxe* », l'affrontement débute, chaque opposant tente de deviner du regard les intentions de l'autre : « *phase d'attente* ».

Dès le premier coup ou le premier enchaînement de coups, on parle de « *phase d'échanges* ».

Celui qui délivre le premier coup sera appelé « *Attaquant* », l'autre sera appelé « *Attaqué* ».

En résumé, lors de la phase d'échanges, on distingue deux rôles : « *l'Attaquant* » et « *l'Attaqué* ».

### LES SOUS-ROLES

Pour le rôle d'*Attaquant*, on distingue deux sous-rôles :

- Attaquant direct (sans préparation d'attaque)
- Attaquant indirect (avec préparation d'attaque)

Pour le rôle d'*Attaqué*, on distingue six sous-rôles :

- Touché
- Bloqueur
- Esquiveur
- Contre-Attaquant
- Contreur
- Stoppeur

Rappelons encore que ce « va et vient » s'effectue très rapidement et constamment pendant la durée de l'échange.

La réalité de la Boxe Anglaise est le combat qui comporte donc des phases Attente/Echange/Attente.

#### DOMINANT ou DOMINE

Le *Dominant* est celui qui impose son cadrage, sa distance, son placement et son déplacement et qui entame une action le premier.

Le *Domine* est celui qui subi l'attaque de l'adversaire, deuxième en action, il peut être contreur, esquiveur, pareur ou stoppeur.

La tâche est donc de toucher la cible autorisée avec la surface de frappe également autorisée dans un temps déterminé, sans sortir d'un espace délimité, tout en demeurant dans un face à face imposé dès le départ.

Il faudra agir en conséquence au sujet des rôles et sous-rôles énoncés ci-dessus.

