

1



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bjGbQ3PMd0bPfizEWBUWuyHWTQ>

Exercices « **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE** »

Nom de l'exercice	Consignes (20" par exercice)	Illustrations
1 GJ Renfo 1	Gainage latéral statique sur l'avant-bras gauche	
1 GJ Renfo 2	Gainage latéral statique sur l'avant-bras droit	
1 GJ Renfo 3	Saute-mouton aller-retour durant les 20"W. A chaque réception au sol déclenchement 2 crochets.	
1 GJ Renfo 4	Roulade aller-retour durant les 20"W. A chaque réception au sol déclenchement 2 uppercuts.	
1 GJ Renfo 5	Rotation du buste avec bâton sur les épaules.	
1 GJ Renfo 6	Position chaise contre le mur, bras tendu le long du corps, jambes écart de hanche	

2 [(6 X 20"W) + 1'r]

Les 4 candidats enchaînent les 6 exercices, récupèrent 1' et font la 2^{ème} série des 6 exos



En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bjGbQ3PMd0bPfizEWBUWuyHWTQ>



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune

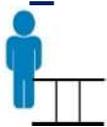
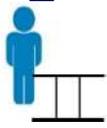
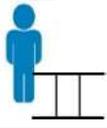
<https://www.youtube.com/watch?v=dbgYUy4zmDE&list=PL3XK0x-bJGbQ3PMd0bPfzEWBUWuyHWTQ&index=8&t=0s>

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

Exercices mixtes

Abréviations utilisées :

D. = direct, Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière ; Up = Uppercut ; Cr = Crochet

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GJ_ECR.1 	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Crochet Gauche Face et Appui Droit / Crochet Droit Face.	
2_GJ_ECR.2 	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Crochet Droit Face et Appui Droit / Crochet Gauche Face.	
2_GJ_ECR.3 	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Up Gauche Face et Appui Droit / Up Droit Face.	
2_GJ_ECR.4 	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Up Droit Face et Appui Droit / Up Gauche Face.	

Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1^{er} exo , puis sur le 2^{ème} , puis le 3^{ème} ...



En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune

<https://www.youtube.com/watch?v=dbgYUy4zmDE&list=PL3XK0x-bJGbQ3PMd0bPfzEWBUWuyHWTQ&index=8&t=0s>



Exercices « ECHELLE DE RYTHME » **Exercices spécifiques**

Abréviations utilisées :

D. = direct, Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière ; Up = Uppercut ; Cr = Crochet

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GJ_ECR.5 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Av engage le déplacement. Appui Av / Crochet Pg Av Face et Appui Ar / Crochet Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.6 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Av engage le déplacement. Appui Av / Crochet Pg Ar Face et Appui Ar / Crochet Pg Av Face.	
2_GJ_ECR.7 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Crochet Pg Ar Face et Appui Av / Crochet Pg Av Face.	
2_GJ_ECR.8 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Crochet Pg Av Face et Appui Av / Crochet Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.9 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Avt engage le déplacement. Appui Av / Uppercut Pg Av Face et Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.10 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Avt engage le déplacement. Appui Av / Uppercut Pg Ar Face et Appui Ar / Uppercut Pg Av Face.	
2_GJ_ECR.11 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face et Appui Av / Uppercut Pg Avt Face.	
2_GJ_ECR.12 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Uppercut Pg Av Face et Appui Av / Uppercut Pg Ar Face.	

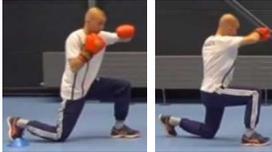
Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1^{er} exo , puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème}...



Exercices « CARRÉ BOXE »

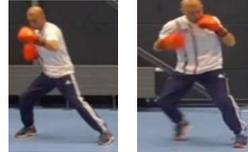
Carré boxe n°1 :

Pg = poing / Cr = crochet

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.01 (AB) A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Genou Droit au sol / Cr.Pg Droit et Genou Gauche au sol / Cr.Pg Gauche	
CARRÉ.01 (BC) B vers C :	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique Appui Gauche / Cr. Gauche – Appui Droit / Cr. Droit	
CARRÉ.01 (CD) C vers D :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Genou droit au sol / Cr.Pg Gauche et Genou Gauche au sol / Cr.Pg Droit	
CARRÉ.01 (DA) D vers A :	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Asymétrique Appui gauche / Cr. Pg Droit – Appui Droit / Cr.Pg Gauche	

Carré boxe n°2 :

Pg = poing / Up = Uppercut

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.02 (AB) A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Genou Droit au sol / Up.Pg Droit et Genou Gauche au sol / Up.Pg Gauche	
CARRÉ.02 (BC) B vers C :	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique Appui Gauche / Up. Gauche – Appui Droit / Up. Droit	
CARRÉ.02 (CD) C vers D :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Genou droit au sol / Up.Pg Gauche et Genou Gauche au sol / Up.Pg Droit	
CARRÉ.02 (DA) D vers A :	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Asymétrique Appui gauche / Up. Pg Droit – Appui Droit / Up. Pg Gauche	

Les 8 candidats les uns après les autres font leur premier tour du carré 1, il change de garde et font le 2^{ème} tour du carré 1. Idem pou le second carré.



En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune

<https://www.youtube.com/watch?v=-c00Gu7Xt68&list=PL3XK0x-bJGbO3PMd0bPfizEWBuWuvHWTO&index=19>

4

Exercices « SHADOW BOXING »

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en réalisant des pas de côté ou des retraits (total ou partiel).
SHD 2	En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des coups circulaires de manière isolée à la face ou au buste. (<i>Uppercut ou crochet du Poing avant ou arrière à la face ou au buste</i>). Une préparation d'attaque précédera chacune de ses attaques.
SHD 3	En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des enchaînements de 2 ou 3 coups circulaires à la face ou au buste. (<i>Enchaînements de crochets et/ou uppercuts des Poings avant ou arrière à la face ou au buste</i>). Une préparation d'attaque précédera chacune de ses attaques.

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.

Les groupes réalisent successivement les SHD.

Il est nécessaire que tous réalisent le SHD 1 avant de passer sur le SHD 2 et ainsi de suite.

L'entraîneur délimite un espace propice à la réalisation des exercices demandés.

SHD : 3 (1' W + 1' R)

5

Exercices « APPAREIL TECHNIQUE »

L'entraîneur choisit l'appareil pour l'APT (sac, mannequin, base murale, autres...)

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	<p>En " équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des coups circulaires de manière isolée à la face ou au buste. (<i>Uppercut ou crochet du Poing avant ou arrière à la face ou au buste</i>).</p> <p>Le boxeur insistera sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage, de feinte et de prises d'appuis.</p>
APT 2	<p>En " équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des enchaînements de 2 ou 3 coups circulaires.</p> <p>(<i>Enchaînements de 2 ou 3 coups circulaires Crochets uppercuts Poings avant/arrière à la face ou au buste</i>).</p> <p>Le boxeur insistera sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage, de prises d'appuis et les moyens défensifs.</p>

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.

Un groupe réalise la totalité des 2 APT (2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

APT : 2 (1' W + 1' R)

Les 4 candidats font 1' d'APT 1 et 1' d'APT 2

6a**Exercices « LECON COLLECTIVE »**
3(2'W+x'R)

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : 2 Crochets libres à la Face (Pg Av ou Pg Ar.) B : retrait total ou partiel
LCO 2	A : 1 Coup circulaire libre (Pg Av ou Pg Ar - F. ou B.) B : retrait total ou partiel + CATT 2 coups circulaires
LCO 3	A : 2 Coups circulaires libres (Pg Av et/ou Pg Ar - F. et/ou B.) B : retrait total ou partiel + 1 CATT 1 coup circulaire

L'entraîneur observe 2 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.
Tous les binômes réalisent successivement la LCO N°1 avant de passer à la 2^e et ainsi suite.
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

LCO : 3 (1' W en A + 1' W en B + x'R)

Les 2 premiers boxeurs (binôme 1) font la LCO 1
(1' boxeur A et 1' boxeur B) – le 2^e binôme fait la LCO 1 ...
Les 4 binômes font la LCO 1 puis la LCO2, et enfin la LCO 3