Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale

LES GANTS DE COULEUR

LIVRET DU PACKAGE

GANT BLANC

Mise à jour le 28 septembre 2020

CONTENU DU PACKAGE

LIVRET GANT BLANC

I. PRESENTATION GENERALE DU PROJET 3

II. PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES 4

III. LES FICHES ATELIERS 5

1. LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE » 5
2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME » 7
3. LA FICHE « CARRE BOXE » 11
4. LA FICHE « SHADOW BOXING » 13
5. LA FICHE « FRAPPE AUX APPAREILS (TECHNIQUE) - APT 15
6. LA FICHE « OPPOSITION » 17
7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE » 19

IV. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE 21

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION 21
2. LES FICHES ATELIERS : 22
3. FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION 23
4. LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION 23

V. LE DIPLÔME « GANT BLANC » 24

VI. LE COMPTE RENDU EN LIGNE 25

Présentation générale PROJET
LES GANTS DE COULEURS «G2C »

QU'EST CE QUE C'EST ?

Des objectifs à atteindre
Des compétences à acquérir
Un plan de formation du boxeur

POURQUOI ?

Eduquer, Former, préparer
Un objectif commun à tous les pratiquants

Fédération Française de Boxe
Les gants de couleurs
Les 4 premiers grades

QUAND ?

Lors des organisations : club, inter-clubs, CD ou CR

Lors de toutes les séances d'entraînement dans le cadre de l'apprentissage

OU ?

Selon le GRADE :

BLANC & JAUNE : au club

ORANGE : au comité départemental ou inter-clubs

ROUGE : au Comité régional lors de manifestations créées spécialement.

Une nouvelle approche de l'entraînement

POUR QUI ?

Les pratiquants
Compétiteurs ou Non titulaires d'une licence fédérale

COMMENT ?

En utilisant le package de chaque GRADE :

- ✓Le LIVRET du GANT
- ✓La fiche de présentation du Grade
- ✓Les compétences à valider
- ✓Les fiches ateliers (individuellement)
- ✓Les liens vidéos
- ✓Les conditions de passage du GRADE
- ✓La fiche de suivi évaluation
- ✓Le diplôme
- ✓Le compte rendu en ligne

La Direction Technique Nationale & La commission Fédérale de l'Emploi et des Formations

II. PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES

Niveau de passage	**Passage au niveau CLUBS ou INTER-CLUBS**
Conditions	**Être licencié et avoir participé à un minimum de 4 semaines d'entraînement**
Ouverture de droit pour …	

Compétences évaluées PSYCHOMOTRICITE - PHYSIQUE	**1. La coordination :** a. membres supérieurs b. membres inférieurs **2. La motricité générale :** a. l'équilibre b. la souplesse c. l'adresse **ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, CARRE BOXE & DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

Compétences évaluées TECHNICO-TACTIQUE	**1- Le référentiel de la mobilité :** a- Les déplacements en antéro postérieur en marchant (sans sautiller) b- Les déplacements latéraux en marchant (sans sautiller) **2- Les différents coups en boxe : Les coups à trajectoire directe** **3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe** **4- Les moyens de défense :** a- La parade bloquée b- La parade chassée **ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT & LCO**

Compétences évaluées CONNAISSANCE DE LA BOXE - SAVOIR ÊTRE - CODES SPORTIFS	**Questionnaire sur :** • la logique interne • la technique de la boxe • les codes sportifs (règles communes) • le savoir être • le code du boxeur **FICHES ASSOCIEES : CONNAISSANCE DE LA BOXE**

Retrouvez les fiches pour chacun des ateliers

III. LES FICHES ATELIERS

Chacune des fiches est présente en PDF dans le package informatique

Chacun des protocoles correspond à 1 entraîneur pour 8 boxeurs, une organisation différente sera à la discrétion de l'entraîneur !

1. LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »

1

GANT BLANC

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1. La coordination :
- membres supérieurs
- membres inférieurs

2. La motricité générale :
- l'équilibre
- la souplesse
- l'adresse

DEFINITION :

L'atelier DEVELOPPEMENT musculaire consiste à évaluer les qualités physiques du candidat.

Il s'agit d'exercices de base sans charge additionnelle.

RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE :

4 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

Le candidat fait 30 '' (secondes) de gainage, 30'' de ciseaux boxe, 30'' de jumping jack boxe, 30'' de flexion extension, récupère 1' et recommence le tout une fois.

2 [(4 X 30"W) + 1'r]

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 12 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

- 30''W obligatoire pour chacun des 4 exercices.
- 2 passages par candidat

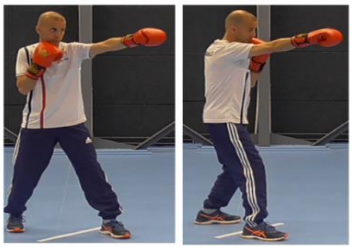
ORGANISATION :

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.
Un groupe réalise la totalité des exercices
(2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

1

Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc
https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4Iv6lOEPduHDG14

Exercices « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »

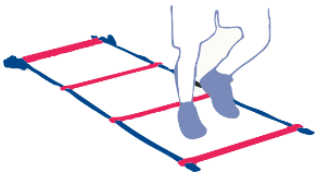
Nom de l'exercice	*Consignes (30" par exercice)*	*Illustrations*
1 GB Renfo 1	**Gainage facial**	
1 GB Renfo 2	**Ciseaux boxe** ***(en position antéro-postérieur)*** Saut en alternant un direct du poing avant Face lors de chaque changement d'appui.	
1 GB Renfo 3	**Jumping Jack Boxe** Sauts en alternant un direct du poing avant Face lors des appuis écartés et poings en garde lors des appuis serrés.	
1 GB Renfo 4	**Flexion 90° / Extension** Suivie d'un enchainement de 2 Directs Face lors de la réception.	

2 [(4 X 30"W) + 1'r]

Les 4 candidats enchaînent les 4 exercices, récupèrent 1' et font la 2ème série des 4 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 Blanc
https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4Iv6lOEPduHDG14

2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »



2

GANT BLANC

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1. La coordination :
- membres supérieurs
- membres inférieurs

2. La motricité générale :
- l'équilibre
- la souplesse
- l'adresse

DEFINITION :

Forme d'entraînement récemment utilisée dans le cadre du perfectionnement des habiletés motrices et de coordination. Il s'agit pour l'entraîneur d'utiliser une échelle pour provoquer des situations générales ou spécifiques. Le boxeur peut être de face, en avançant et en reculant, de côté pour aller de gauche à droite ou de droite à gauche, en diagonale…

RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER ECHELLE DE RYTHME :

10 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

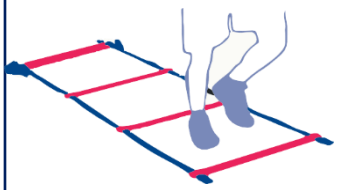
- **6 MIXTES**
- **4 SPECIFIQUES**

1 ALLER/RETOUR pour chacun des 10 exercices

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 15 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

ORGANISATION :



L'entraîneur pose une échelle de rythme au sol et le cas échéant la dessine avec un adhésif. L'échelle mesurera au minimum 6 mètres pour un minimum de 10 intervalles.
L'entraîneur observe 1 Boxeur/euse à la fois.
Tous seront évalués sur un exercice avant de passer au suivant. Les évalués sont en file indienne et font chacun un aller/retour.
Chacun des Exercices sera réalisé 1 seule fois

2

Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc
https://www.youtube.com/watch?v=H_rL87FrZ04&list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4Iv6lOEPduHDG14&index=6&t=0s

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »
Exercices mixtes

***Abréviations utilisées** :*
D. = direct, Pg = poing / Synchronisation :

1. *Symétrique = appui droit au sol et direct poing droit*
2. *Asymétrique = appui gauche au sol – direct point droit*

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.1	**Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Symétrique Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.**	
2_GB_ECR.2	**Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Symétrique Départ Appui Droit / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.**	
2_GB_ECR.3	**Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Gauche / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.**	
2_GB_ECR.4	**Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Droit / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.**	
2_GB_ECR.5	**Vers l'avant - Jumping Jack Boxe avec synchronisation Appuis écartés / D.Pg Gauche Face et Appuis serrés / D.Pg Droit Face. Passage par chacun des intervalles.**	
2_GB_ECR.6	**Vers l'avant - Jumping Jack Boxe avec synchronisation Appuis écartés / D.Pg Droit Face et Appuis serrés / D.Pg Gauche Face. Passage par chacun des intervalles.**	

Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1er exo , puis sur le 2ème, puis le 3ème…

En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc
https://www.youtube.com/watch?v=H_rL87FrZ04&list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4Iv6lOEPduHDG14&index=6&t=0s

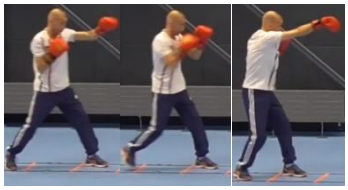
2

Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc
https://www.youtube.com/watch?v=buTdawjT4Jc&list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4Iv6lOEPduHDG14&index=11

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »
Exercices spécifiques

Abréviations utilisées :
D. = direct, Pg = poing / Synchronisation :

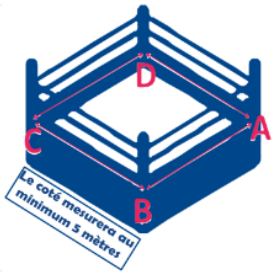
1. ***Symétrique = appui droit au sol et direct poing droit***
2. ***Asymétrique = appui gauche au sol – direct poing droit***

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.7	**Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Symétrique – Appui Av / D.Pg Avant Face et Appui Ar / D.Pg ar Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)**	
2_GB_ECR.8	**Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)**	
2_GB_ECR.9	**Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Avant Face et Appui Ar / D.Pg Ar Buste. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)**	
2_GB_ECR10	**Vers l'avant – Déplacement boxe synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Buste et Appui Ar / D.Pg Av Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)**	

Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1er exo , puis sur le 2ème, puis le 3ème …

En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc
https://www.youtube.com/watch?v=buTdawjT4Jc&list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4Iv6lOEPduHDG14&index=11

3. LA FICHE « CARRE BOXE »



3

GANT BLANC

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1. La coordination :
- membres supérieurs
- membres inférieurs

2. La motricité générale :
- l'équilibre
- la souplesse
- l'adresse

DEFINITION :

Forme d'entraînement récemment utilisée dans le cadre du perfectionnement des habiletés motrices et de coordination. Il s'agit pour l'entraîneur d'utiliser une des notions de la logique interne comme repère (l'espace, le carré, le ring). Il propose une variété d'exercices et de comportements sur les différentes distances de la forme géométrique (côtés et diagonales). Les objectifs peuvent être purement biomécaniques, techniques, physiques …

RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER CARRE BOXE :

2 CARRES BOXE OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

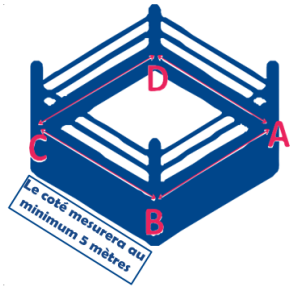
- **2 tours pour chacun des 2 carrés**

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 25 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

- 1 candidat doit réaliser 2 tours par « carré boxe » soit environ 45'' par tour et 1'30 pour 1 « carré boxe ». Soit environ 3' pour chacun des 2 « carrés boxe ».

ORGANISATION :



L'entraîneur délimite un espace (carré, avec des plots, corde) ou utilise le ring. S'il manque de place, il fera comme sur la vidéo et posera 2 plots au sol. L'objectif est de pouvoir utiliser la forme géométrique en appliquant les exercices d'un point à un autre
Côtés : A vers B – B vers C – C vers D – D vers A

L'entraîneur observe 1 Boxeur/euse à la fois. Les 2 tours ne se font pas directement à la suite. Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au suivant.

3

Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc
https://www.youtube.com/watch?v=41nfdl23Jgk&list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4lv6lOEPduHDG14&index=15

Exercices « CARRÉ BOXE »

Carré boxe n°1 :

Un tour en garde à gauche puis 1 autre en garde à droite pour chacun des 2 passages

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.01 (AB) **A vers B :**	**Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Av Face et Appui Ar / D.Pg Ar Face**	
CARRÉ.01 (BC) **B vers C :**	**Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Symétrique Appui Ar / D.Pg Ar Face et Appui Av / D.Pg Av Face**	
CARRÉ.01 (CD) **C vers D :**	**Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face**	
CARRÉ.01 (DA) **D vers A :**	**Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Ar / D.Pg Av Face et Appui Av / D.Pg Ar Face**	

Carré boxe n°2 :

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

Les 8 candidats les uns après les autres font leur premier tour du carré 1, il change de garde et font le 2ème 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 Blanc
https://www.youtube.com/watch?v=41nfdl23Jgk&list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4lv6lOEPduHDG14&index=15

4. LA FICHE « SHADOW BOXING »

4

GANT BLANC

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Le référentiel de la mobilité :
a- Les déplacements en antéro postérieur en marchant (sans sautiller)
b- Les déplacements latéraux en marchant (sans sautiller)
2- Les différents coups en boxe (les trajectoires) :
Les coups à trajectoire Directe
3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe
4- Les moyens de défense :
a- La parade bloquée
b- La parade chassée

DEFINITION :

Exercice (réalisé seul ou en situation de face à face hors distance) pouvant être utilisé à tout moment de la séance avec des objectifs très différents :
- échauffement pour préparer les objectifs de la séance ;
- poursuite d'objectifs technico-tactiques précis (acquisitions nouvelles, perfectionnements gestuels, développement d'automatismes, imagerie mentale, etc.) ;
- développement de qualités physiques (avec utilisation ou non de charges additionnelles) ;
- développement de qualités psychologiques (mobilisation et développement de l'attention, concentration, mise en condition d'avant combat (projet tactique, élévation de l'agressivité, etc.) ;
- retour au calme (démobilisation de l'attention, relâchement musculaire, etc.).

RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER SHADOW BOXING :

3 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

3 X (1'W + 1'R]

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 10 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

- 1'W obligatoire pour chacun des 3 exercices soit :
  - 3 x 1' au SHD

ORGANISATION :

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.

4 Exercices « SHADOW BOXING »

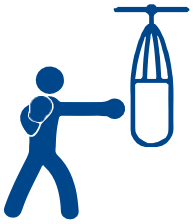
Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en réalisant des parades chassées ou bloquées.
SHD 2	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste.
SHD 3	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste. Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

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. LA FICHE « FRAPPE AUX APPAREILS (TECHNIQUE) – APT »



5

GANT BLANC

COMPÉTENCES EVALUÉES :	DEFINITION :
1- Le référentiel de la mobilité : a- Les déplacements en antéro postérieur en marchant (sans sautiller) b- Les déplacements latéraux en marchant (sans sautiller) **2- Les différents coups en boxe (les trajectoires)** : Les coups à trajectoire Directe **3- L'attaque directe** : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe **4- Les moyens de défense** : a- La parade bloquée b- La parade chassée	Exercices de frappe aux appareils. Ces exercices sont organisés autour de la rigueur et de la qualité de l'exécution technique. Ils sont déterminés par la définition de l'exercice et/ou par les injonctions de l'entraîneur. Ils peuvent être orientés vers l'efficacité (puissance et précision) ou vers le développement et l'utilisation des sensations.

RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER APT :

2 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

2 X (1'W + 1'R]

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 6 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

- 1'W obligatoire pour chacun des 3 exercices soit :
  - 2 x 1' au APT

ORGANISATION :

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.

5 Exercices « APPAREIL TECHNIQUE »

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

Nom de l'exercice	*Consignes*
APT 1	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste. *(Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).* Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.
APT 2	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste. *(Doublés de Directs ou enchaînement de 2 Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).* Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

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

6. LA FICHE « OPPOSITION »

6a

GANT BLANC

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Le référentiel de la mobilité :
a- Les déplacements en antéro postérieur en marchant (sans sautiller)
b- Les déplacements latéraux en marchant (sans sautiller)
2- Les différents coups en boxe (les trajectoires) :
Les coups à trajectoire Directe
3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe
4- Les moyens de défense :
a- La parade bloquée
b- La parade chassée

DEFINITION :

« Situation d'opposition dans laquelle les deux boxeurs s'exercent de manière **CYCLIQUE (ACTION de l'un – ACTION de l'autre – ACTION de l'un – ACTION de l'autre…).** Les opposants donnent successivement l'opportunité à l'autre de s'exprimer sans pour autant le laisser réussir. …….. L'attention est prioritairement portée sur la justesse technique et sur le respect des principes d'exécution. Il s'agit d'une leçon et non pas d'un assaut ! »

RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER LECON COLLECTIVE (LCO) :

3 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

A : désigne la consigne donnée au boxeur A
B : désigne la consigne donnée au boxeur B

<u>Abréviations utilisées</u> :

Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière ; F = face ; B = Buste

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

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 35 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

- 1' obligatoire dans chacun des rôles
- Une LCO de 2 minutes pourra permettre d'évaluer 2 boxeurs(euses) en permutant les rôles au bout d'une minute.
- Chaque boxeur sera évalué sur :
  - 3 x 1' en tant que boxeur A
  - 3 x 1' en tant que boxeur B

ORGANISATION :

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 2e et ainsi suite.
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

6a Exercices « LECON COLLECTIVE»

3(2'W+x'R)

Nom de l'exercice	*Consignes*
LCO 1	**A : Enchaînement de 2 Directs libres à la Face** **B : Parade bloquée et/ou chassée**
LCO 2	**A : 1 Direct libre** ***(Pg Av ou Pg Ar - F. ou B.)*** **B : Parade bloquée et/ou chassée**
LCO 3	**A : Enchaînement de 2 Directs libres** ***(Pg Av et/ou Pg Ar - F. et/ou B.)*** **B : Parade bloquée et/ou chassée**

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 2e 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° binôme fait la LCO 1 …
Les 4 binômes font la LCO 1 puis la LCO2, et enfin la LCO 3

7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »

7

GANT BLANC

COMPÉTENCES EVALUÉES :

- la logique interne
- la technique de la boxe
- les codes sportifs (règles communes)
- le savoir être
- le code du boxeur

DEFINITION :

Ce QCM a pour objectif d'évaluer les connaissances des pratiquants dans différents domaines liés à l'activité et aux notions de savoir-être. Un des objectifs de tout entraîneur étant d'éduquer les pratiquants, ce QCM a pour ambition d'inciter l'acquisitions de connaissances basiques de l'activité.

RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER CONNAISSANCE DE LA BOXE :

10 questions à choix multiples
Chaque question comporte une ou plusieurs réponses

Chaque stagiaire doit être isolé et sous contrôle de l'entraîneur pour éviter tout échange

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 15 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

15 minutes maximum

ORGANISATION :

L'entraîneur permet aux 8 boxeurs de réaliser le QCM de manière isolée.
Aucun échange n'est possible.
Les candidats disposent de 15 minutes maximum pour compléter le formulaire.
Toute question incomplète ou fausse n'est pas validée !
Une note inférieure à 7/10 entraîne la non validation automatique

Les QCM sont individuels.
L'entraîneur isole les boxeurs/euses pour éviter tout échange.

NOM & Prénom de l'évalué(e) :

_____

Réservé au CLUB : Une note <7 entraîne la non-validation automatique de la présente compétence :

NOM du CLUB : _____

Nom et fonction de l'évaluateur : _____

Note du stagiaire : ____ /10

Pour chacune des questions, entourez la ou les bonnes réponses.
Toute réponse fausse ou incomplète n'est pas validée !

Thèmes	N°	Entourer la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé CLUB 0 ou 1
Code du boxeur	1		**Quelle est la boisson essentielle au boxeur, avant, pendant et après l'entraînement ?**	
		A.	Une boisson sucrée (soda, sirop…)	
		B.	De l'eau	
		C.	Une boisson énergétique	
Technique	2		**Quel nom porte un coup donné avec le bras tendu ?**	
		A.	Un crochet	
		B.	Un direct	
		C.	Un uppercut	
Code sportif BEA	3		**Quelle est la surface de touche autorisée ?**	
		A.	L'intérieur de la main	
		B.	La partie du gant recouvrant les os métacarpiens et les premières phalanges	
		C.	La partie du gant recouvrant les os métacarpiens et les dernières phalanges	
Savoir être	4		**Pour perdre du poids efficacement sans porter atteinte à sa santé :**	
		A.	Je mange équilibré régulièrement	
		B.	Je pratique une activité régulière	
		C.	Je m'entraîne avec un k-way, c'est plus efficace	
Technique	5		**Qu'est-ce qu'une LCO ?**	
		A.	Une forme d'entraînement à dominante physique	
		B.	Une forme d'entraînement à dominante psychologique	
		C.	Une forme d'entraînement à dominante technique	
Logique interne	6		**Quels éléments sont conformes à la logique interne (spécificité) de la boxe ?**	
		A.	Les deux boxeurs doivent toujours être Face à Face	
		B.	L'espace d'affrontement peut être carré ou rectangulaire	
		C.	Toucher l'arrière de la tête est autorisé sous certaines conditions	
Code sportif	7		**Quelle est l'unité de poids d'un gant de boxe ?**	
		A.	Le once	
		B.	Le pouce	
		C.	Le kg	
Code du boxeur	8		**Quelles sont les règles d'hygiène par rapport à l'équipement ?**	
		A.	Je peux prêter mon protège dents en prenant soin de le rincer avant	
		B.	Je peux mettre les gants sans bandage	
		C.	Je ne pose pas le matériel spécifique (gants, casques, …) sur le sol	
Technique	9		**Quelles sont parmi ces propositions les moyens de défense ?**	
		A.	La parade chassée	
		B.	La parade bloquée	
		C.	La parade contrée	
Code sportif	10		**Citez des interdictions en boxe :**	
		A.	Tenir et pousser	
		B.	Soulever	
		C.	Toucher sur le nez	

____ /10

Réservé au club - À répertorier au recto

IV. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE

Rappel : les conditions de passation sont codifiées afin de fixer un nouvel objectif aux pratiquants. Les jeunes devront d'abord valider le passage de différents grades avant de pouvoir accéder à la compétition. Cela représente un objectif majeur que l'entraîneur doit intégrer dans son processus de formation. La motivation première des jeunes devient alors non plus l'accès à la compétition mais la réussite des différents « Gants de couleur », étape incontournable de leur évolution.

- **L'évaluation est programmée pour un groupe de 8.**
- **Les outils présentés ci-après permettent à l'entraîneur d'assurer l'évaluation du « GANT BLANC ».**

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

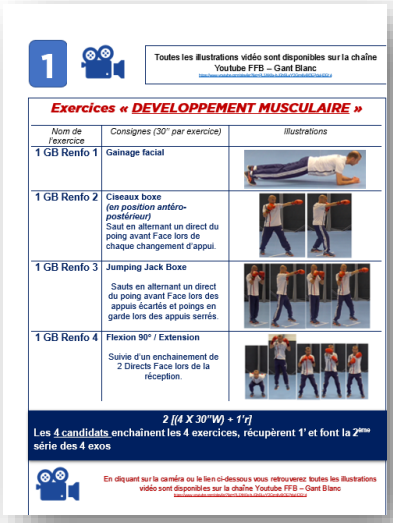
Le Gant Blanc doit être évalué dans le CLUB sous le contrôle des entraîneurs :

- Lors d'une journée festive organisée par le CLUB (fortement conseillé)
- Lors de multiples soirées d'entraînement

Poster disponible dans le PACKAGE -
A IMPRIMER PAR LE CLUB - LE FORMAT A3 MINIMUM EST CONSEILLE

2. LES FICHES ATELIERS :

L'entraîneur affichera les fiches ateliers gant blanc pour rappel. Il pourra les imprimer à partir du PACKAGE fichier « EXERCICES GANT BLANC » »



1

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

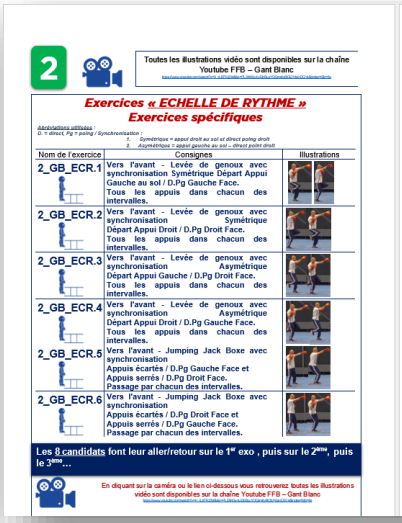
Exercices « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »

Nom de l'exercice	Consignes (30" par exercice)	Illustrations
1 GB Renfo 1	Gainage facial	
1 GB Renfo 2	Ciseaux boxe *(en position antéro-postérieur)* Saut en alternant un direct du poing avant Face lors de chaque changement d'appui.	
1 GB Renfo 3	Jumping Jack Boxe Sauts en alternant un direct du poing avant Face lors des appuis écartés et poings en garde lors des appuis serrés.	
1 GB Renfo 4	Flexion 90° / Extension Suivie d'un enchainement de 2 Directs Face lors de la réception.	

2 [(4 X 30"W) + 1'r]

Les 4 candidats enchainent les 4 exercices, récupèrent 1' et font la 2ème série des 4 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 Blanc



2

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

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »
Exercices spécifiques

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.1	Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Symétrique Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.2	Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Symétrique Départ Appui Droit / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.3	Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Gauche / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.4	Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Droit / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.5	Vers l'avant - Jumping Jack Boxe avec synchronisation Appuis écartés / D.Pg Gauche Face et Appuis serrés / D.Pg Droit Face. Passage par chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.6	Vers l'avant – Jumping Jack Boxe avec synchronisation Appuis écartés / D.Pg Droit Face et Appuis serrés / D.Pg Gauche Face. Passage par chacun des intervalles.	

Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1er exo , puis sur le 2ème, puis le 3ème…

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

2

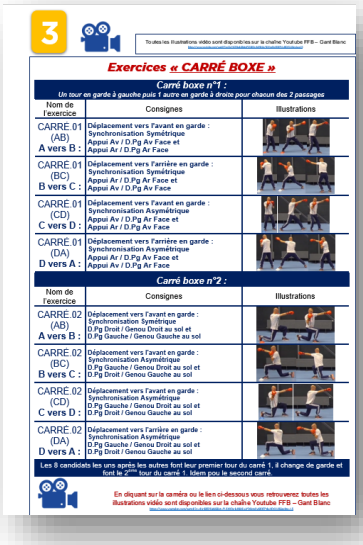
Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »
Exercices spécifiques

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.7	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Symétrique – Appui Av / D.Pg Avant Face et Appui Ar / D.Pg ar Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR.8	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR.9	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Avant Face et Appui Ar / D.Pg Ar Buste. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR10	Vers l'avant – Déplacement boxe synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Buste et Appui Ar / D.Pg Av Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	

Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1er exo , puis sur le 2ème, puis le 3ème…

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



3

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

Exercices « CARRÉ BOXE »

Carré boxe n°1 :
Un tour en garde à gauche puis 1 autre en garde à droite pour chacun des 2 passages

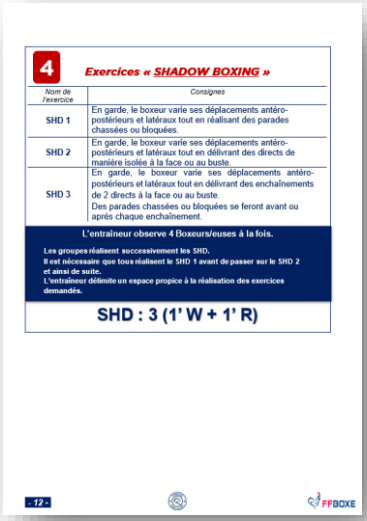
Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRE 01 (AB) A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Av Face et Appui Ar / D.Pg Av Face	
CARRE 01 (BC) B vers C :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face	
CARRE 01 (CD) C vers D :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face	
CARRE 01 (DA) D vers A :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Ar / D.Pg Av Face et Appui Av / D.Pg Ar Face	

Carré boxe n°2 :

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

Les 8 candidats les uns après les autres font leur premier tour du carré 1, il change de garde et font le 2ème tour du carré 1. Idem pour 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 Blanc



4

Exercices « SHADOW BOXING »

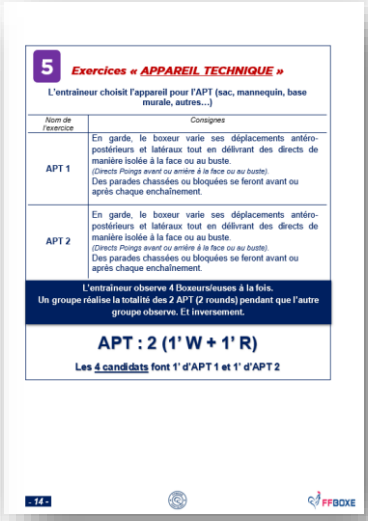
Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en réalisant des parades chassées ou bloquées.
SHD 2	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste.
SHD 3	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des enchainements de 2 directs à la face ou au buste. Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchainement.

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

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

- 12 -



5

Exercices « APPAREIL TECHNIQUE »

L'entraineur choisit l'appareil pour l'APT (sac, mannequin, base murale, autres…)

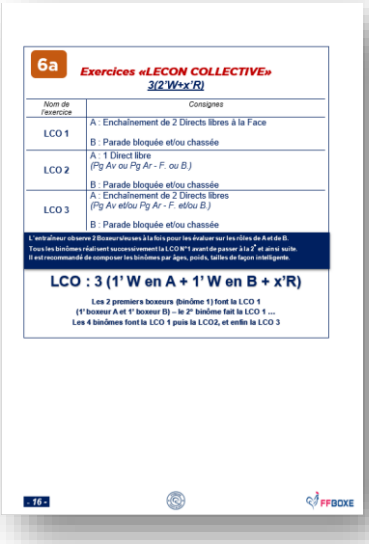
Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste. *(Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).* Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchainement.
APT 2	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste. *(Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).* Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchainement.

L'entraineur 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

- 14 -



6a

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

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : Enchaînement de 2 Directs libres à la Face B : Parade bloquée et/ou chassée
LCO 2	A : 1 Direct libre *(Pg Av ou Pg Ar - F. ou B.)* B : Parade bloquée et/ou chassée
LCO 3	A : Enchaînement de 2 Directs libres *(Pg Av et/ou Pg Ar - F. et/ou B.)* B : Parade bloquée et/ou chassée

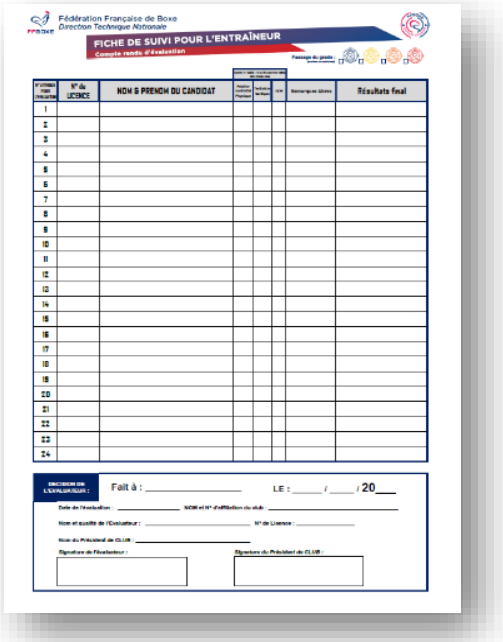
L'entraîneur observe 2 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.
Tous les binômes réalisent successivement la LCO N°1 avant de passer à la 2' et ainsi suite.
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

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

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

- 16 -

3. FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION


Fédération Française de Boxe
Direction Technique Nationale

FICHE DE SUIVI POUR L'ENTRAÎNEUR

Compte rendu d'évaluation

N° attribué pour l'évaluation	N° de LICENCE	NOM & PRENOM DU CANDIDAT	Résultats final
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

DECISION DE L'EVALUATEUR : Fait à : _____ LE : ____ / ____ / 20___

Date de l'évaluation : _____ NOM et N° d'affiliation du club : _____

Nom et qualité de l'Evaluateur : _____ N° de Licence : _____

Nom du Président de CLUB : _____

Signature de l'Evaluateur : Signature du Président du CLUB :

L'entraîneur pourra attribuer un Numéro à chacun des candidats et l'afficher à la salle. Cette fiche est limitée à 24 noms, ce qui signifie que l'entraîneur pourrait organiser sa session de passage de GANT BLANC en fonction du protocole suivant : 3 vagues de 8 convoqués ou selon sa propre initiative.

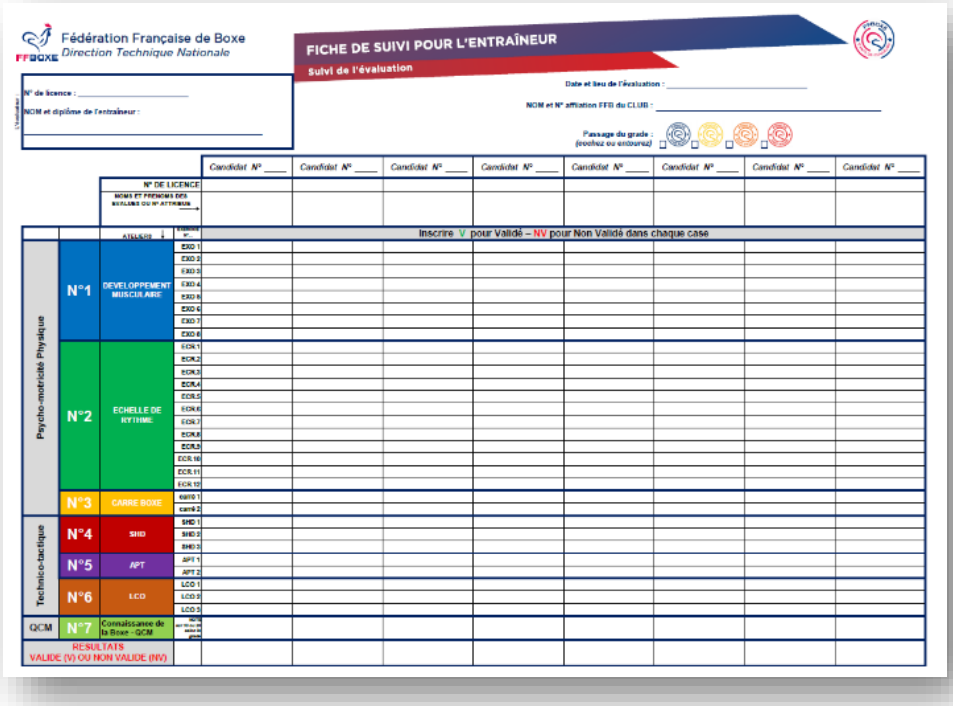
Après avoir évalué les candidats, il reprendra cette fiche pour notifier les résultats qu'il lui faudra saisir en ligne (voir chapitre 5).

Fiche à imprimer dans le PACKAGE «FICHE COMPTE RENDU G2C »

4. LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION

L'entraîneur s'appuiera sur cette fiche pour assurer le suivi des candidats, s'il évalue plus de 8 candidats, il devra reprendre d'autre(s) fiche(s). A la fin, il répertoriera les résultats sur la fiche compte rendu présentée ci-avant.

Fiche à imprimer dans le PACKAGE «FICHE EVAL G2C »


Fédération Française de Boxe
Direction Technique Nationale

FICHE DE SUIVI POUR L'ENTRAÎNEUR

Suivi de l'évaluation

N° de licence : _____

NOM et diplôme de l'entraineur : _____

Date et lieu de l'évaluation : _____

NOM et N° affiliation FFB du CLUB : _____

Passage du grade : (encerclez ou entourez)

				Candidat N° ___	Candidat N° ___	Candidat N° ___	Candidat N° ___	Candidat N° ___	Candidat N° ___	Candidat N° ___	Candidat N° ___
			N° DE LICENCE								
			NOMS ET PRENOMS DES CANDIDATS OU N° ATTRIBUE →								
			ATELIER ↓ / N° ↓	Inscrire V pour Validé – NV pour Non Validé dans chaque case							
Psycho-motricité Physique	N°1	DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE	EXO 1								
			EXO 2								
			EXO 3								
			EXO 4								
			EXO 5								
			EXO 6								
			EXO 7								
			EXO 8								
	N°2	ECHELLE DE RYTHME	ECR 1								
			ECR 2								
			ECR 3								
			ECR 4								
			ECR 5								
			ECR 6								
			ECR 7								
			ECR 8								
			ECR 9								
			ECR 10								
			ECR 11								
			ECR 12								
	N°3	CARRE BOXE	carré 1								
			carré 2								
Technico-tactique	N°4	SHD	SHD 1								
			SHD 2								
			SHD 3								
	N°5	APT	APT 1								
			APT 2								
	N°6	LCO	LCO 1								
			LCO 2								
			LCO 3								
QCM	N°7	Connaissance de la Boxe - QCM									
RESULTATS VALIDE (V) OU NON VALIDE (NV)											

V. LE DIPLÔME « GANT BLANC »

Maquette personnalisable dans le package informatique

VI. LE COMPTE RENDU EN LIGNE

Toutes vos évaluations doivent être référencées

Il vous faudra nous accorder un peu de temps pour compléter le formulaire internet (présentation n°1) afin que la Fédération puisse suivre vos évaluations et les comités régionaux tiennent à jour vos fiches licences.

Il vous faut :

1. Cliquer sur le lien ci-dessous et renseigner toutes les informations demandées.
2. Attention un formulaire permet d'inscrire les résultats de 5 à 20 candidats.
3. Vous pourrez également télécharger votre « compte rendu » soit de manière informatique fiche EXCEL ou soit manuellement – voir ci-après (dans ce cas, il vous faudra nous la scanner)

FORMULAIRE EN LIGNE :

Lien vers le formulaire en ligne

Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale

LES GANTS DE COULEURS

Je prends connaissance que je ne peux remplir les résultats que d'un seul grade (blanc, jaune, orange ou rouge) sur ce bilan.
Sur ce formulaire, je dois donner les résultats de 5 à 24 boxeurs. Si mon évaluation en réunissait plus de 24, il me faudra remplir un nouveau formulaire.
Je prends connaissance que je recevrais la copie de ma saisie par mail.

Le nom et la photo associés à votre compte Google seront enregistrés lors de l'importation des fichiers et de l'envoi de ce formulaire. Vous n'êtes pas le propriétaire du compte **formationffb@gmail.com** ? Changer de compte

*Obligatoire

LES GANTS DE COULEURS

Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale

LES GANTS DE COULEURS

DATE DU PASSAGE DES GANTS DE COULEURS *

Date

jj/mm/aaa

NOM DU CLUB *

Votre réponse

Fédération Française de Boxe

LES GANTS DE COULEUR

LA FFB VOUS REMERCIE POUR VOTRE ENGAGEMENT ET VOTRE PARTICIPATION

FFBOXE