Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale

LES GANTS DE COULEUR

LIVRET DU PACKAGE

GANT ROUGE

Mise à jour le 18 septembre 2020

CONTENU DU PACKAGE

LIVRET GANT ROUGE

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. LES FICHES « OPPOSITIONS » 17
7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE » 21

IV. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE 24

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION 24
2. LES FICHES ATELIERS : 25
3. FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION 26
4. LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION 26

V. LE DIPLÔME « GANT ROUGE» 27

VI. LE COMPTE RENDU EN LIGNE 27

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 ou Comité Départemental**
Conditions	**Être licencié et titulaire du GANT ORANGE depuis AU MOINS 15 semaines d'entraînement**
Ouverture de droit pour …	**Autorisation de participer à des rencontres BEA** **En championnats** **Entrer en Formation Prévôt**

Compétences évaluées PSYCHOMOTRICITE - PHYSIQUE	**1- Les déplacements et placements :** a- Le dégagement b- La remobilisation **2- Le paramètre psychologique :** a- L'engagement b- La détermination **3- Le paramètre physique :** a- La précision b- La vitesse c- La notion d'endurance **ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, CARRE BOXE & DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

Compétences évaluées TECHNICO-TACTIQUE	**1- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes :** a- En antéro postérieur et en latéral b- En oblique et en pivot **2- Les liaisons :** a- Attaque/Défense b- Distance/Mi-distance c- Corps/Face **3- Les moyens de défense :** a- Les parades (chassée/bloquée) b- Les esquives (rotative/latérale) c- Les retraits (partiel/buste) **4- La contre-attaque indirecte : (moyens de défense suivis de 2 ou 3 coups)** **ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT, LCO, ATH & ADI**

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 statut des boxeurs • la connaissance du matériel **FICHES ASSOCIEES : CONNAISSANCE DE LA BOXE**

Retrouvez les fiches pour chacun des ateliers

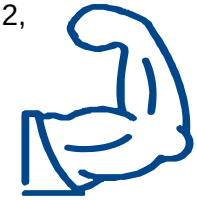
III. LES FICHES ATELIERS

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 »

2,



1

GANT ROUGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Les déplacements et placements :
- a- Le dégagement
- b- La remobilisation

2- Le paramètre psychologique :
- a- L'engagement
- b- La détermination

3- Le paramètre physique :
- a- La précision
- b- La vitesse
- c- La notion d'endurance

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 :

6 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

Le candidat enchaîne 20 '' (secondes) les 8 exercices, récupère 1' et recommence le tout une fois.

3 [(6 X 30''W) + 1'r]

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 25 MINUTES POUR LES 8 ANDIDATS

- 30''W obligatoire pour chacun des 6 exercices.
- 3 passages par candidat

ORGANISATION :

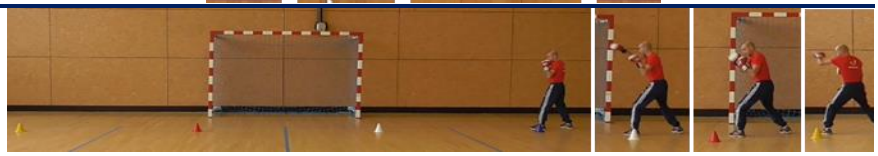
L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.
Un groupe réalise la totalité des exercices
(2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

1

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

https://www.youtube.com/watch?v=7rUEKHHbINU&list=PL3XK0x-bJGbROAOnF9DZ2nTDTVVM6w2HC&index=1

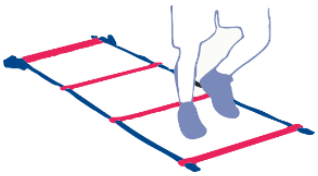
Exercices « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »

Nom de l'exercice	*Consignes (30" par exercice)*	*Illustrations*
1 GR Renfo 1	**Gainage latéral statique** avec élévation de la jambe droite	
1 GR Renfo 2	**Gainage latéral statique** avec élévation de la jambe gauche	
1 GR Renfo 3	**Step boxe** –	*Montée alternative appui gauche /Pg Gauche – appui droit/Pg Droit sur le step (enchaînements libre)*
1 GR Renfo 4	**Gainage dynamique** *spiderman sur coude*	
1 GR Renfo 5	**Burpee** *(Flexion - pompe – extension)*	
1 GR Renfo 6	**Déplacements antéro-postérieur navette** + contour plot	 **Plot Bleu vers blanc retour vers bleu, vers rouge retour vers bleu, vers jaune retour vers bleu :** *Va et vient sur 9m : 0-3m (3 D.) - 0-6m (3 Up.) - 0-9m (3 Cr.) - 30"W*

3 [(6 X 30"W) + 1'r]

Les 4 candidats enchaînent les 8 exercices, récupèrent 1' et font la 2ème série des 8 exos

2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »



2

GANT ROUGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Les déplacements et placements :
- a- Le dégagement
- b- La remobilisation

2- Le paramètre psychologique :
- a- L'engagement
- b- La détermination

3- Le paramètre physique :
- a- La précision
- b- La vitesse
- c- La notion d'endurance

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 :

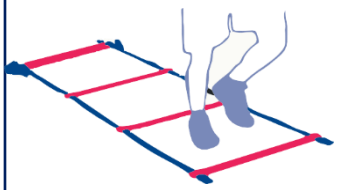
- **2 MIXTES**
- **8 SPECIFIQUES**

1 ALLER/RETOUR pour chacun des 12 exercices

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 20 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

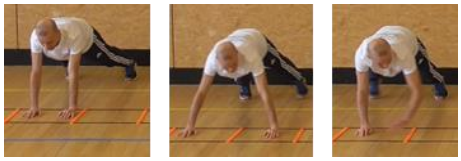
2

Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant ROUGE
https://www.youtube.com/watch?v=iMiS-GhqU6o&list=PL3XK0x-bJGbROAOnF9DZ2nTDTVVM6w2HC&index=3

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »
Exercices mixtes

Un exercice est composé d'un aller/ retour – attention les consignes peuvent être différentes souvent liés au positionnement de départ : cela sera précisé pour chaque exercice.

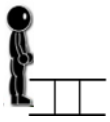
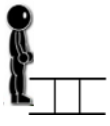
Départ aller vers la gauche / retour vers la droite ou départ vers l'avant / retour vers l'arrière

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GR_ECR.1	**Position Gainage – échelle à gauche** **Déplacement vers la gauche- Mettre une main après l'autre dans chaque intervalle**	
2_GR_ECR.2	**Position Gainage – échelle de face entre les jambes** **Araignée - Déplacement des mains vers l'avant puis latéral, retour en arrière.**	

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

Exercices spécifiques

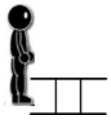
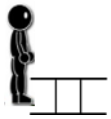
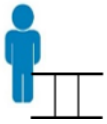
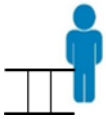
Dans chacun de ces exercices l'aller se fait de gauche à droite et le retour de droite à gauche. L'utilisation des poings est donc inversée : 1 aller/retour pour chaque échelle
Les exercices sont présentés de gauche à droite ou de gauche à droite ; veillez à changer d'attitude de garde.

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GR_ECR.3 	**Garde à Gauche – échelle de face** **Déplacement oblique avec 1 coup libre lorsque appui Ar est dans intervalle et 2 coups libres sur pivot à l'extérieur** **OBLIQUE PIVOT + remobilisation**	
2_GR_ECR.4	**Garde à Droite – échelle de face** **Déplacement oblique avec 1 coup libre lorsque appui Ar est dans intervalle et 2 coups libres sur pivot à l'extérieur** **OBLIQUE PIVOT + remobilisation**	
2_GR_ECR.5 	**En garde à gauche – échelle de face** **Déplacement oblique avec 1 coup libre lorsque appui Ar est dans intervalle, déplacement latéral avec 1 coup et 3 coups libres sur pivot à l'extérieur** **OBLIQUE LATERAL PIVOT + remobilisation**	

2

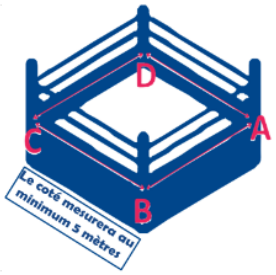
Exercices spécifiques (suite)

Un exercice est composé d'un aller/ retour – attention les consignes peuvent être différentes souvent liés au positionnement de départ : cela sera précisé pour chaque exercice

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GR_ECR.6	**En garde à droite – échelle de face Déplacement oblique avec 1 coup libre lorsque appui Ar est dans intervalle déplacement latéral avec 1 coup et 3 coups libres sur pivot à l'extérieur OBLIQUE LATERAL PIVOT + remobilisation**	
2_GR_ECR.7 	**En garde à gauche – échelle de face Combinaison déplacement oblique et latéral avec diversité de coups libres**	
2_GR_ECR.8 	**En garde à droite – échelle de face Combinaison déplacement oblique et latéral avec diversité de coups libres**	
2_GR_ECR.9 	**En garde à gauche – échelle à gauche Combinaison déplacement oblique et arrière avec diversité de coups libres**	
2_GR_ECR.10 	**En garde à droite – échelle à droite Combinaison déplacement oblique et arrière avec diversité de coups libres**	

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

3. LA FICHE « CARRE BOXE »



3

GANT ROUGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Les déplacements et placements :
- a- Le dégagement
- b- La remobilisation

2- Le paramètre psychologique :
- a- L'engagement
- b- La détermination

3- Le paramètre physique :
- a- La précision
- b- La vitesse
- c- La notion d'endurance

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 :

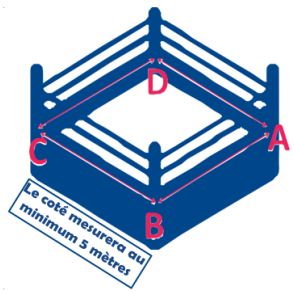
- **2 tours pour chacun des 2 carrés**

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 30 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

- 1 candidat doit réaliser 2 tours par « carré boxe » soit environ 1' par tour et 2' pour 1 « carré boxe ». Soit environ 4' pour chacun des 2 « carrés boxe ».

ORGANISATION :

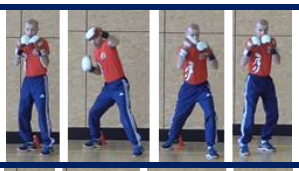


L'entraîneur délimite un espace (carré, avec des plots, corde) ou utilise le ring. S'il manque de place, il fera comme sur la vidéo et posera 2 plots au sol. L'objectif est de pouvoir utiliser la forme géométrique en appliquant les exercices d'un point à un autre
Côtés : A vers B – B vers C – C vers 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 ROUGE
https://www.youtube.com/watch?v=u_96HqXDZs8&list=PL3XK0x-bJGbROAOnF9DZ2nTDTVVM6w2HC&index=13

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations **CARRE.01***
*(AB) **A vers B :**	**Déplacement oblique avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Cr. Pg Av Face et appui Ar/Up. Pg Ar Buste en garde à Gauche replacement puis en garde à Droite**	
*(BC) **B vers C :**	**Déplacement oblique avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D. Pg Ar Buste et appui Ar/Up. Pg Av Face en garde à Gauche replacement puis en garde à Droite**	
*(CD) **C vers D :**	**Déplacement oblique avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Cr. Pg Av Face et appui Ar/D. Pg Ar Face en garde à Gauche replacement puis en garde à Droite**	
*(DA) **D vers A :**	**Déplacement oblique avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D. Pg Ar Buste et appui Ar/Cr. Pg Av Face en garde à Gauche replacement puis en garde à Droite**	

Carré boxe n°2 : *Pg = poing / Up = Uppercut*

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
*(AB) **A vers B :**	**Déplacement vers l'arrière en pivot avec des changements de garde donc d'appuis Appui Ar/Up. Pg Ar et appui Av/Cr. Pg Av en garde à Gauche puis en garde à Droite**	
*(BC) **B vers C :**	**Déplacement vers l'arrière en pivot avec des changements de garde donc d'appuis Appui Ar/Cr. Pg Av et Up. Pg Ar en garde à Gauche puis en garde à Droite**	
*(CD) **C vers D :**	**Déplacement vers l'arrière en pivot avec des changements de garde donc d'appuis Appui Ar/Up. Pg Ar + enchaînement 3 ou 4 coups**	
*(DA) **D vers A :**	**Déplacement vers l'arrière en pivot avec des changements de garde donc d'appuis Appui Ar/Cr. Pg Av + enchaînement 3 ou 4 coups**	

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.

4. LA FICHE « SHADOW BOXING »

4

GANT ROUGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Le complexe spatio temporel :
a- La gestion de l'espace (mobilité et notion de cadrage)
b- La gestion du temps et de l'opposition

2- Les liaisons :
a- Attaque/Dégagement
b- La double attaque

3- Les moyens de défense :
a- En statique
b- En mouvement

4- La contre attaque :
a- Directe (arrêt, contre, cross)
b- Indirecte (précédée d'un MD)

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, en statut de Défenseur, varie ses déplacements (sous toutes ses formes) en maintenant le centre du ring tout en délivrant des CATT Directes (arrêt, cross, contre).
SHD 2	En garde, le boxeur, en statut de CATT Indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes ses formes) pour réaliser des enchainements libres tout en marquant une rupture (dégagement) en fin d'attaque.
SHD 3	En garde, le boxeur, en statut d'Attaquant, alterne cadrage et prises d'appuis pour réaliser des combinaisons libres en insistant sur la liaison dégagement/remobilisation.

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

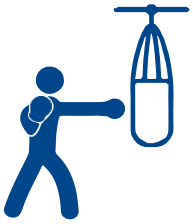
Les groupes réalisent successivement les SHD.
Il est nécessaire que tous réalisent le SHD 1 avant de passer sur le SHD 2 et ainsi de suite.

Les 4 candidats font 1' de SHD 1, 1' de SHD 2 et 1' de SHD 3

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 ROUGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Le complexe spatio temporel :
a- La gestion de l'espace (mobilité et notion de cadrage)
b- La gestion du temps et de l'opposition

2- Les liaisons :
a- Attaque/Dégagement
b- La double attaque

3- Les moyens de défense :
a- En statique
b- En mouvement

4- La contre attaque :
a- Directe (arrêt, contre, cross)
b- Indirecte (précédée d'un MD)

DEFINITION :

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, en statut de Contre ATTaquant, varie ses déplacements et ses moyens de défense pour réaliser des enchainements libres tout en marquant une rupture (dégagement) à la fin de chaque échange.
APT 2	En garde, le boxeur, en statut d'Attaquant, alterne cadrage et prises d'appuis pour réaliser des combinaisons libres à l'image de la Double Attaque tout en se remobilisant après le dégagement.

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. LES FICHES « OPPOSITIONS »

6a - LCO

GANT ROUGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Le complexe spatio temporel :
a- La gestion de l'espace (mobilité et notion de cadrage)
b- La gestion du temps et de l'opposition

2- Les liaisons :
a- Attaque/Dégagement
b- La double attaque

3- Les moyens de défense :
a- En statique
b- En mouvement

4- La contre attaque :
a- Directe (arrêt, contre, cross)
b- Indirecte (précédée d'un MD)

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

Abréviations utilisées :

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

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)

En insistant sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage et de prises d'appuis

Nom de l'exercice	*Consignes*
LCO 1	**A : Libre en mobilité en maintenant le centre du ring avec le poing avant (Pg Av) + CATT Directe libre sur 1 coup** **B : cadrage + MD (moyens de défense)**
LCO 2	**A : Libre en mobilité en Directs (Pg Av ou Ar au Buste ou à la Face)** **B : Cadrage + MD + CATT Indirecte libre suivi d'un dégagement**
LCO 3	**A : Libre en mobilité à distance** **B : Cadrage + prises d'appuis + Attaque (enchainement/combinaison) libre suivi d'un dégagement et d'une remobilisation.**

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

6b – ATH&ADI

GANT ROUGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Le complexe spatio temporel :
a- La gestion de l'espace (mobilité et notion de cadrage)
b- La gestion du temps et de l'opposition

2- Les liaisons :
a- Attaque/Dégagement
b- La double attaque

3- Les moyens de défense :
a- En statique
b- En mouvement

4- La contre attaque :
a- Directe (arrêt, contre, cross)
b- Indirecte (précédée d'un MD)

DEFINITION :

Assaut à Thème (ATH) :
« Situation d'opposition se rapprochant d'une situation d'assaut ou de combat réel, les deux boxeurs s'exercent de manière **ACYCLIQUE (plusieurs actions de l'un peuvent avoir lieu sans que l'autre n'ait réussi à s'exprimer)**. **Seules les armes ou les consignes données avant l'opposition diffèrent d'une situation totalement libre.** Il s'agit d'un assaut dans lequel le boxeur doit gagner chaque échange !

Assaut Dirigé (ADI) :
« Situation d'opposition se rapprochant d'une situation d'assaut ou de combat réel, les deux boxeurs commencent l'assaut en situation libre. Seules les armes ou **les injonctions données au cours même de l'opposition** diffèrent d'une situation totalement libre. Il s'agit alors pour chacun des opposants de réussir et donc de mettre en échec l'adversaire. Les injonctions peuvent changer en cours de round et ce pour chacun des boxeurs… ».

RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER ATH & ADI

3 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

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

Abréviations utilisées :

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

ATH - 2 (1' W en A + 1' W en B + x'R)
ADI – 2'W

TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 35 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

- 1' obligatoire dans chacun des rôles
- Un ATH 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 l'ATH N°1 avant de passer au 2e puis à l'ADI.
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

6b

Exercices « ASSAUT A THEME & ASSAUT DIRIGE»

3(2'W+x'R)

En insistant sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage et de prises d'appuis

Nom de l'exercice	*Consignes*
ATH 1	**A : Libre Pg Av** **B : Libre à mi-distance au Buste**
ATH 2	**A : Libre en directs** **B : Libre à mi-distance Buste/Face**
ADI	**Choix des injonctions en lien direct avec les compétences relatives au GANT ROUGE**

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 l'ATH N°1 avant de passer au 2e puis à l'

Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

ATH : 2 (1' W en A + 1' W en B + x'R)

ADI : 1'w en 2 + 1'W en B

Les 4 binômes font l'ATH 1 puis le 2, et enfin l'ADI.

7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »

7

GANT ROUGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

- la logique interne
- la technique de la boxe
- les codes sportifs (règles communes)
- le statut des boxeurs
- la connaissance du matériel
- 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 20 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

20 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 20 minutes maximum pour compléter le formulaire.
Toute question incomplète ou fausse n'est pas validée !
Une note inférieure à 10/15 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 <10 entraîne la non-validation automatique de la présente compétence :

NOM du CLUB : _____

Nom et fonction de l'évaluateur : _____

Note du stagiaire : ____ /15

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 ou CD 0 ou 1**
Code sportif	**1**	**En boxe compétitive, quelles sont les incompatibilités (communes aux pratiques BEA, BA et BP) pour l'organisation d'un assaut/combat ?**		
		A.	Deux frères et deux soeurs	
		B.	Un homme et une femme	
		C.	Deux boxeurs de mêmes clubs sauf en championnat	
Technique	**2**	**Citez parmi les propositions les différents types d'attitude de garde ?**		
		A.	Garde à gauche et garde à droite	
		B.	Garde axée et désaxée	
		C.	Garde de face, de ¾ et de profil	
Logique interne	**3**	**Quelles sont, parmi ces propositions, les différentes dénominations du statut du boxeur ?**		
		A.	Attaqué et attaquant	
		B.	Défenseur et contre-attaquant	
		C.	Phase d'attente et phase d'échange	
Codes sportifs	**4**	**Parmi ces propositions, citez les règles de jugement communes au code sportif de la BEA, BA et BP ?**		
		A.	Le vainqueur d'une reprise gagne 10 points	
		B.	Le jugement se fait toujours obligatoirement avec 3 juges	
		C.	Le premier critère est l'efficacité tactique (réussir à toucher(frapper) sans se faire toucher (frapper)	
Tactique	**5**	**Qu'est-ce que la tactique en boxe ?**		
		A.	La réussite de toucher (frapper) sans se faire toucher (frapper)	
		B.	La capacité à résoudre les problèmes posés par l'adversaire grâce à sa motricité (technique)	
		C.	La réalisation de joli geste technique	
Code du boxeur	**6**	**Quels sont les différents items du code du boxeur ?**		
		A.	Les règles citoyennes	
		B.	Les règles d'hygiène et de sécurité	
		C.	Les règles des codes sportifs	
Technique	**7**	**Parmi ces propositions, laquelle ou lesquelles sont des moyens de défense en boxe ?**		
		A.	Les esquives partielles et totales	
		B.	Les parades bloquées et chassées	
		C.	Les doubles attaques	
Code du boxeur	**8**	**Quelles sont parmi ces propositions, les règles d'hygiène et de sécurité du boxeur ?**		
		A.	J'ai ma bouteille d'eau et je bois régulièrement avant, pendant et après l'entraînement	
		B.	J'ai ma bouteille de soda et je bois régulièrement pour recharger mon stock de sucres	
		C.	L'échauffement est obligatoire	

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 ou CD 0 ou 1**
Codes sportifs	**9**	**Quelles sont les décisions communes aux pratiques BEA, BA et BP ?**		
		A.	Gagné et perdu aux points	
		B.	Gagné et perdu avant la limite	
		C.	Gagné et perdu par disqualification	
Technico-tactique	**10**	**Retrouvez-la ou les bonne(s) chronologie(s) de ces actions ?**		
		A.	1. Préparation de contre-attaque / 2. Contre-attaque / 3. Contre / 4. Attaque	
		B.	1. Préparation d'attaque / 2. Attaque / 3. Défense / 4. Contre-attaque	
		C.	1. Défense / 2. Contre-attaque / 3. Déplacement / 4. Remobilisation	
Logique interne	**11**	**Quel est l'acronyme qui définit la logique interne de la boxe ?**		
		A.	FS7(CET)	
		B.	FC7(SET)	
		C.	CS7(CET)	
Connaissance de la boxe	**12**	**Parmi ces pratiques laquelle ou lesquelles sont proposées par la FFBoxe ?**		
		A.	Aéroboxe	
		B.	Boxe Loisir	
		C.	Handi-boxe	
Code du boxeur	**13**	**Quels rôles officiels peuvent exercer les licenciés dans un club en fonction de leur âge ?**		
		A.	Juge arbitre dès 14 ans	
		B.	Assisant boxe dès 16 ans	
		C.	Délégué de réunion dès 15 ans	
Connaissance de la boxe	**14**	**Dans quelles catégories d'âge peut-on être Champion de France en boxe ?**		
		A.	Boxe professionnelle	
		B.	Boxe éducative Assaut et cadets boxe amateur	
		C.	Juniors et seniors boxe amateur	
Logique interne	**15**	**Quelles sont les obligations fixées par la logique interne de l'activité ?**		
		A.	Toucher – frapper entre le front et la ceinture	
		B.	Rester face à l'adversaire	
		C.	Toucher – frapper avec le devant du point (tête des métacarpiens et premières phalanges)	

____ /15

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 ROUGE ».**

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

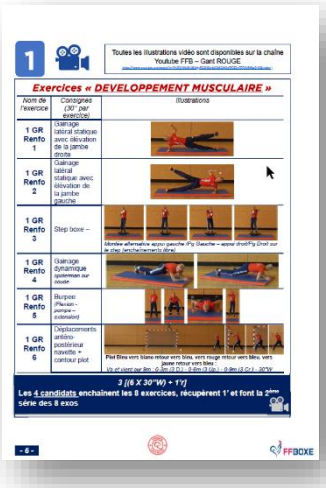
Le Gant ROUGE doit être évalué dans le CLUB sous le contrôle des entraîneurs :

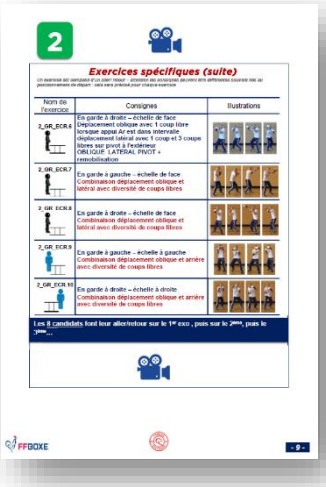
- Lors d'une journée festive organisée par le CLUB (fortement conseillé)
- Lors de multiples soirées d'entraînement

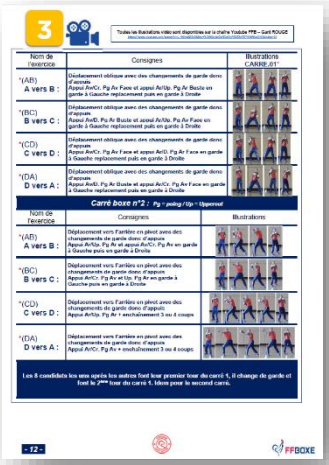
Poster disponible dans le PACKAGE -
A IMPRIMER PAR LE CLUB - LE FORMAT A3 MINIMUM EST CONSEILLE

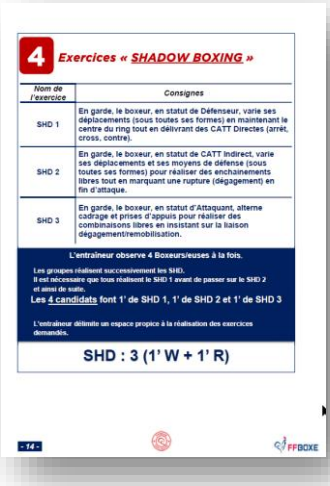
2. LES FICHES ATELIERS :

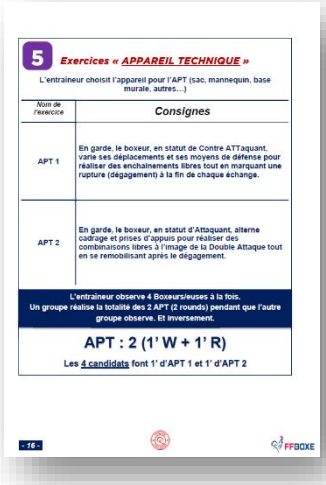
L'entraîneur affichera les fiches ateliers gant ROUGE pour rappel. Il pourra les imprimer à partir du PACKAGE fichier « EXERCICES GANT ROUGE » »

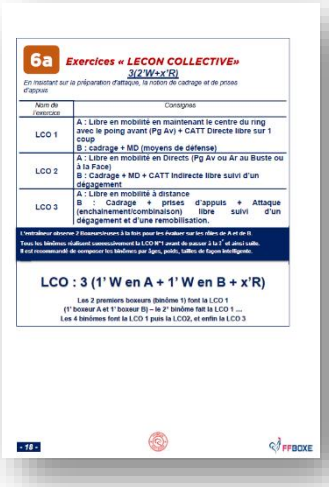


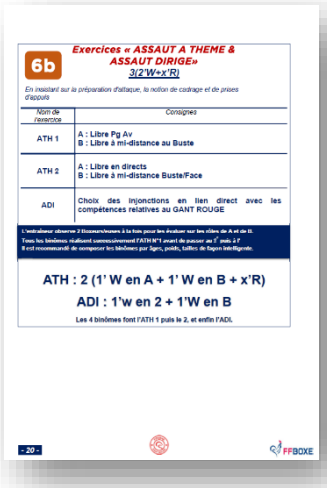




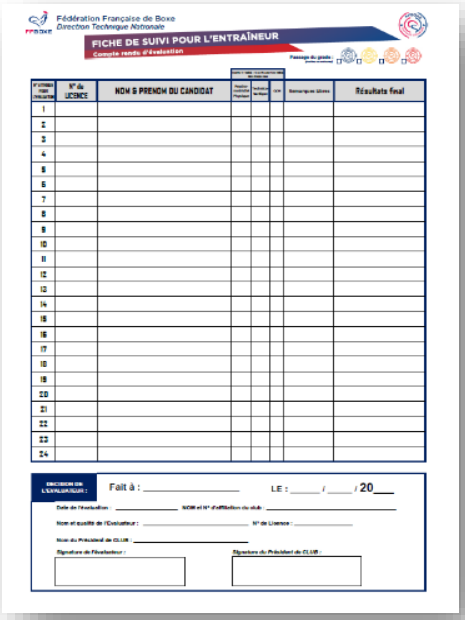








3. FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION


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 ROUGE en fonction du protocole suivant : 3 vagues de 8 convoqués ou selon sa propre initiative.

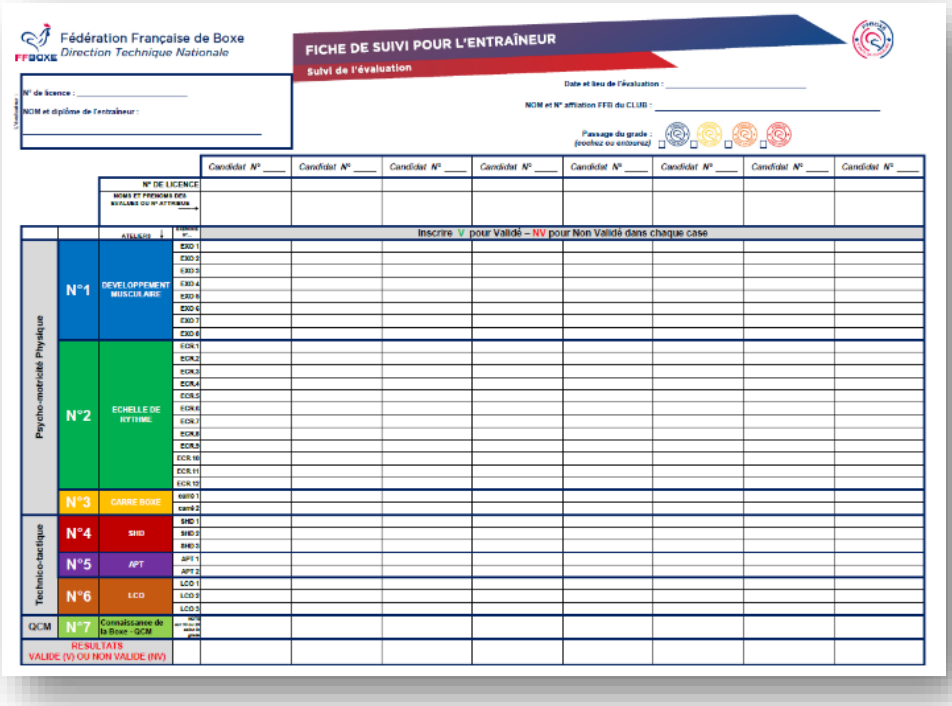
Après avoir évalué les candidats, il reprendra cette fiche pour notifier les résultats qu'il lui faudra saisir en ligne (voir chapitre 5).

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'entraîneur : _____

Date et lieu de l'évaluation : _____
NOM et N° affiliation FFB du CLUB : _____
Passage du grade : (soulignez 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 MAJEURS OU N° ATTRIBUE →									
		ATELIERS ↓	Validation 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 ROUGE»

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