



**1**

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.

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

Les candidats n°1 à 4 font 30'' pour chacun  
des 4 exercices soit 2' d'effort continu  
Ils récupèrent 1'  
Ils font 2 fois les 4 exercices  
Les n°5 à 8 passeront une fois que les 4  
premiers auront effectués les 2 séries de 4  
exercices

Les QCM sont  
individuels.

L'entraîneur isole les  
boxeurs/euses pour éviter  
tout échange.

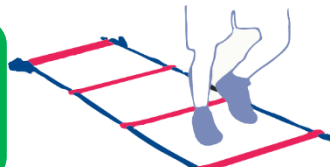
**7**



**10 minutes**



**2**



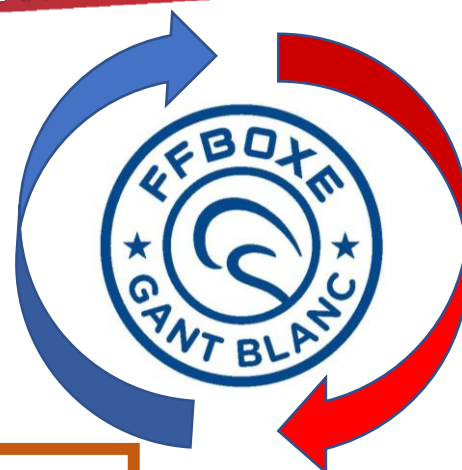
L'entraîneur observe  
1 Boxeur/euse à la fois.

Tous seront évalués sur un exercice avant de passer  
au suivant.

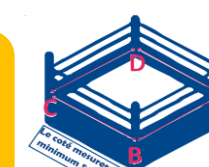
**1 aller/retour sur chacun des 10 Exercices**

Le candidat n°1 passe sur l'échelle 1 attend que les autres passent  
Il passe sur la 2 ...  
Et ainsi de suite pour les 10 échelles

**Fédération Française de Boxe**  
Protocole d'évaluation



**3**



L'entraîneur observe  
1 Boxeur/euse à la fois.

Les 2 tours ne se font pas  
directement à la suite.  
1 tour dans chacune des 2 gardes quand l'exercice le permet

Tous seront évalués sur un carré boxe  
avant de passer au suivant.

**2 tours sur chacun des 2 carrés boxe**

Le candidat n°1 passe sur le carré 1 attend que les autres passent  
Le candidat n°1 fait son 2è tour du carré 1  
Les autres candidats font leur 2° tour  
Identique pour le 2è carré

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

Un groupe réalise la totalité  
des 3 SHD (3 rounds) pendant que l'autre  
groupe observe.  
Et inversement.

**3 (1' W + 1' R)**

Les candidats n°1 à 4 font le SHD 1 pendant  
1', récupèrent 1', font le SHD 2 puis le 3.  
Les n°5 à 8 feront de même après les 3  
reprises des 4 premiers.

**4**



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.

**2 (1' W + 1' R)**

Les candidats n°1 à 4 font l'APT 1 pendant 1',  
récupèrent 1' et font l'APT 2 ...  
Les n°5 à 8 feront de même après les 2 reprises  
des 4 premiers.

**5**



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 2è et ainsi de suite.

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

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

Les candidats n°1 et 2 font la LCO 1  
(1' en attaquant et 1' en défenseur)  
Les n°3 et 4 font de même  
Les n°5 et 6 également... Et ainsi de suite pour les 3 LCO

**6a**