

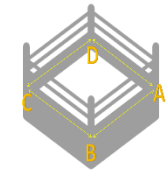
1



2



3



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

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

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

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 12 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 12 échelles*

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 carré boxe N°2*

*Les candidats n°1 à 4 font 20'' pour chacun des 6  
exercices soit 2' d'effort continu  
Ils récupèrent 1'  
Ils font 2 fois les 6 exercices  
Les n°5 à 8 passeront une fois que les 4 premiers  
auront effectués les 2 séries de 6 exercices*

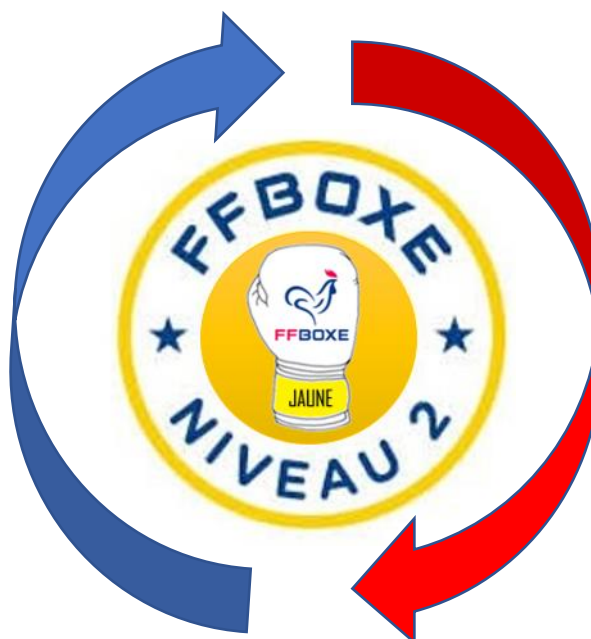
Les QCM sont  
individuels.

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

7



**10 minutes**



4



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.*

6a



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 site pour les 3 LCO*

5



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.*

