

1



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

https://www.youtube.com/watch?v=4yDi_H-d0Bo&list=PL3XK0x-bJGbrRouBfhdGfe0vQA_XkD5iyq

Exercices « **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE** »

Nom de l'exercice	Consignes (20" par exercice)	Illustrations
1 GO Renfo 1	Gainage facial statique Unipodal - sur appui gauche	
1 GO Renfo 2	Gainage facial statique Unipodal - sur appui droit	
1 GO Renfo 3	Abdos jambes fléchies au sol. Les mains touchent alternativement les genoux opposés	
1 GO Renfo 4	Courses navette sur 9m Va et vient 0-3 (3 directs) -0-6 (3 uppercuts) -0-9 (4 crochets) + retour	
1 GO Renfo 5	Pompes gainées genoux au sol	
1 GO Renfo 6	Abdos jambes fléchies au sol. Les mains touchent simultanément les genoux opposés	
1 GO Renfo 7	Gainage facial dynamique – Alternier appuis serrés et appuis écartés	
1 GO Renfo 8	Déplacement navette sur 9 mètres : latéralement entre deux plots espacés de 3 mètres. Va et vient sur 9m : 0-3m (3 D.) - 0-6m (4 Up) - 0-9m (3 Cr) - 20" maxi	

2 [(8 X 20" W) + 1' r]

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



2



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

https://www.youtube.com/watch?v=iy9JVe4ifso&list=PL3XK0x-bJGbRouBfhdGfe0vQA_XkD5ivq&index=5

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

Exercices spécifiques.1

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_GO_ECR.1 	En garde à gauche – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec le Direct Pg Ar et déplacement latéral avec le Direct Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.2 	En garde à droite – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec le Direct Pg Ar et déplacement latéral avec le Direct Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.3 	En garde à gauche – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec le Crochet Pg Ar et déplacement latéral avec le Crochet Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.4 	En garde à droite – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec le Corchet Pg Ar et déplacement latéral avec le Crochet Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.5 	En garde à gauche – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec l'Uppercut Pg Ar et déplacement latéral avec le Uppercut Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	

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





Exercices « ECHELLE DE RYTHME » **Exercices spécifiques.2**

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_GO_ECR.6 	En garde à droite – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec l'Uppercut Pg Ar et déplacement latéral avec le Uppercut Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.7 	En garde à gauche - échelle à gauche Combinaison Déplacement oblique avec le Direct Pg Ar et déplacement arrière avec le Direct Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.8 	En garde à droite – échelle à droite Combinaison Déplacement oblique avec le Direct Pg Ar et déplacement oblique avec le Direct Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.9 	En garde à gauche – échelle à gauche Combinaison Déplacement oblique avec le Crochet Pg Ar et déplacement latéral avec le Crochet Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.10 	En garde à droite – échelle à droite Combinaison Déplacement oblique avec le Crochet Pg Ar et déplacement latéral avec le Crochet Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.11 	En garde à gauche – échelle à gauche Combinaison Déplacement oblique avec l'Uppercut Pg Ar et déplacement latéral avec le Uppercut Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.12 	En garde à droite – échelle à droite Combinaison Déplacement oblique avec l'Uppercut Pg Ar et déplacement latéral avec le Uppercut Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	

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 :

déplacement symétrique – 1^{er} tour en avançant – 2^{ème} tour en reculant

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

Carré boxe n°2 :

Pg = poing / Up = Uppercut

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations CARRE.02*	Illustrations CARRE.02bis*
*(AB) A vers B :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D.PgAr Face en garde à Gauche puis en garde à Droite		
*(BC) B vers C :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Cr.PgAr Face en garde à Gauche puis en garde à Droite		
*(CD) C vers D :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Up.PgAr Buste en garde à Gauche puis en garde à Droite		
*(DA) D vers A :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D.PgAr en garde à Gauche puis Up.PgAr en garde à Droite puis Cr.PgAr en garde à 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 pour le second carré.



4

Exercices « SHADOW BOXING »

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En garde, le boxeur, en statut d'attaquant, varie ses déplacements (sous toutes ses formes) pour réaliser des enchaînements de 2 coups différents en commençant par un direct.
SHD 2	En garde, le boxeur, en statut de contre-attaquant indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes leurs formes) pour réaliser des enchaînements de 2 ou 3 coups à la face.
SHD 3	En garde, le boxeur, varie ses statuts, ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes leurs formes) pour réaliser des enchaînements de 3 coups à la face et au buste.

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

Exercices « APPAREIL TECHNIQUE »

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

<i>Nom de l'exercice</i>	Consignes
APT 1	En garde, le boxeur, en statut de contre-attaquant indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes leurs formes) pour réaliser des enchaînements de 2 coups différents à la face en commençant par un direct.
APT 2	En garde, le boxeur, en statut de contre-attaquant indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes leurs formes) pour réaliser des enchaînements de 3 coups à la face et au buste.

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)

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

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : 2 Directs libres à la Face B : Parade Bloquée ou Chassée + CATT 1 coup
LCO 2	A : 2 Coups libres à la Face B : Moyens de Défense adéquates + CATT 2 coups
LCO 3	A : 2 Coups libres B : Moyens de Défense adéquates + CATT 3 coups dont 1 au Buste

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

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 : Uniquement en Directs B : Uniquement en coups circulaires
ATH 2	A : Obligation de changer de cible (Face ou Buste) dans chacun des enchaînements B : Idem
ADI	Choix des injonctions en lien direct avec les compétences relatives au GANT ORANGE

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 2^e 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.