

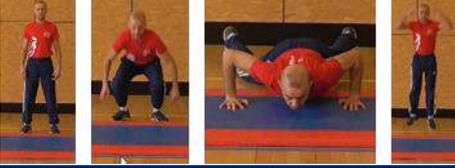
1



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

<https://www.youtube.com/watch?v=7rUEKHHbINU&list=PL3XK0x-bJGbROAOAnF9DZ2nTDTVVM6w2HC&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 –	 <p>Montée alternative appui gauche /Pg Gauche – appui droit/Pg Droit sur le step (enchaînements libre)</p>
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 +	 <p>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</p>

3 [(6 X 30''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 ROUGE

<https://www.youtube.com/watch?v=iMiS-GhqU6o&list=PL3XK0x-bJGbROAOOnF9DZ2nTDTVVM6w2HC&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 1^{er} exo , puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème} ...

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





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 remplacement 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 remplacement 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 remplacement 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 remplacement 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 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 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

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, 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

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 (enchaînement/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 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 : 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 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.