



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

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGM4lv6lOEPduHDG14>

Exercices « **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE** »

Nom de l'exercice	Consignes (30" par exercice)	Illustrations
1 GB Renfo 1	Gainage facial	
1 GB Renfo 2	Ciseaux boxe (en position antéro-postérieur) Saut en alternant un direct du poing avant Face lors de chaque changement d'appui.	
1 GB Renfo 3	Jumping Jack Boxe Sauts en alternant un direct du poing avant Face lors des appuis écartés et poings en garde lors des appuis serrés.	
1 GB Renfo 4	Flexion 90° / Extension Suivie d'un enchaînement de 2 Directs Face lors de la réception.	

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

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



En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGM4lv6lOEPduHDG14>



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc
https://www.youtube.com/watch?v=H_rL87FrZ04&list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4iv6IOEPduHDG14&index=6&t=0s

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

Exercices mixtes

Abréviations utilisées :

D. = direct, Pg = poing / Synchronisation :

1. **Symétrique = appui droit au sol et direct poing droit**

2. **Asymétrique = appui gauche au sol – direct point droit**

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.1 	Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Symétrique Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.2 	Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Symétrique Départ Appui Droit / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.3 	Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Gauche / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.4 	Vers l'avant - Levée de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Droit / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.5 	Vers l'avant - Jumping Jack Boxe avec synchronisation Appuis écartés / D.Pg Gauche Face et Appuis serrés / D.Pg Droit Face. Passage par chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.6 	Vers l'avant - Jumping Jack Boxe avec synchronisation Appuis écartés / D.Pg Droit Face et Appuis serrés / D.Pg Gauche Face. Passage par chacun des intervalles.	

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



En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc

https://www.youtube.com/watch?v=H_rL87FrZ04&list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4iv6IOEPduHDG14&index=6&t=0s

2



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

<https://www.youtube.com/watch?v=buTdawJT4Jc&list=PL3XK0x-bjGbsLuYDgm4lv6IOEPduHDG14&index=11>

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

Exercices spécifiques

Abréviations utilisées :

D. = direct, Pg = poing / Synchronisation :

1. *Symétrique = appui droit au sol et direct poing droit*
2. *Asymétrique = appui gauche au sol – direct poing droit*

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.7 	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Symétrique – Appui Av / D.Pg Avant Face et Appui Ar / D.Pg ar Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR.8 	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR.9 	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Avant Face et Appui Ar / D.Pg Ar Buste. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR10 	Vers l'avant – Déplacement boxe synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Buste et Appui Ar / D.Pg Av Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	

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



En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc

<https://www.youtube.com/watch?v=buTdawJT4Jc&list=PL3XK0x-bjGbsLuYDgm4lv6IOEPduHDG14&index=11>



Exercices « CARRÉ BOXE »

Carré boxe n°1 :

Un tour en garde à gauche puis 1 autre en garde à droite pour chacun des 2 passages

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.01 (AB) A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Av Face et Appui Ar / D.Pg Ar Face	
CARRÉ.01 (BC) B vers C :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Symétrique Appui Ar / D.Pg Ar Face et Appui Av / D.Pg Av Face	
CARRÉ.01 (CD) C vers D :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face	
CARRÉ.01 (DA) D vers A :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Ar / D.Pg Av Face et Appui Av / D.Pg Ar Face	

Carré boxe n°2 :

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.02 (AB) A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit au sol et D.Pg Gauche / Genou Gauche au sol	
CARRÉ.02 (BC) B vers C :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique D.Pg Gauche / Genou Droit au sol et D.Pg Droit / Genou Gauche au sol	
CARRÉ.02 (CD) C vers D :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique D.Pg Gauche / Genou Droit au sol et D.Pg Droit / Genou Gauche au sol	
CARRÉ.02 (DA) D vers A :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Asymétrique D.Pg Gauche / Genou Droit au sol et D.Pg Droit / Genou Gauche au sol	

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 pou le second carré.



En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouverez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc

<https://www.youtube.com/watch?v=41nfdl23jgk&list=PL3XK0x-bjG5LuYDGM4v6iOEpuHDG14&index=15>

4

Exercices « SHADOW BOXING »

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en réalisant des parades chassées ou bloquées.
SHD 2	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste.
SHD 3	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste. Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

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.

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 varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste. <i>(Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).</i> Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.
APT 2	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste. <i>(Doublés de Directs ou enchaînement de 2 Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).</i> Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

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)

<i>Nom de l'exercice</i>	<i>Consignes</i>
LCO 1	A : Enchaînement de 2 Directs libres à la Face B : Parade bloquée et/ou chassée
LCO 2	A : 1 Direct libre <i>(Pg Av ou Pg Ar - F. ou B.)</i> B : Parade bloquée et/ou chassée
LCO 3	A : Enchaînement de 2 Directs libres <i>(Pg Av et/ou Pg Ar - F. et/ou B.)</i> B : Parade bloquée et/ou chassée

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