



# Fédération Française de Boxe

*Direction Technique Nationale*



**LES GANTS DE COULEUR**

**LIVRET DU PACKAGE**

## **GANT JAUNE**



**Mise à jour le 08.12.2022**

# CONTENU DU PACKAGE

## LIVRET GANT JAUNE

<b>I.</b>	<b>PRESENTATION GENERALE DU PROJET .....</b>	<b>2</b>
<b>II.</b>	<b>PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES .....</b>	<b>3</b>
<b>III.</b>	<b>LES FICHES ATELIERS .....</b>	<b>4</b>
1.	LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE » .....	4
2.	LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME ».....	6
3.	LA FICHE « CARRE BOXE » .....	10
4.	LA FICHE « SHADOW BOXING » .....	12
5.	LA FICHE « FRAPPE AUX APPAREILS (TECHNIQUE) - APT .....	14
6.	LA FICHE « OPPOSITION » .....	16
7.	LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE » .....	18
<b>IV.</b>	<b>LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE .....</b>	<b>20</b>
1.	PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION .....	20
2.	LES FICHES ATELIERS :.....	21
3.	FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION.....	22
4.	LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION.....	22
<b>V.</b>	<b>LE DIPLÔME « GANT JAUNE » .....</b>	<b>23</b>
<b>VI.</b>	<b>LE COMPTE RENDU EN LIGNE.....</b>	<b>25</b>

# I. PRESENTATION GENERALE DU PROJET

## LES GANTS DE COULEUR – G2C



Oui, c'est le nouveau dispositif de la fédération qui va me permettre de tester mes aptitudes, on explique à tout le monde

### C'EST QUOI ?

- Des objectifs à atteindre
- Des compétences à acquérir
- Un plan de formation du boxeur

### QUAND et OÙ ?



- Lors des événements créés par le CLUB
- Los des manifestations inter-clubs, départementales et/ou régionales
- Lors des séances de boxe, à l'entraînement

Vous connaissez les GANTS DE COULEUR...



### POURQUOI ?

- Eduquer, Former, Préparer
- Des objectifs communs à tous les pratiquants

### COMMENT ?

- En utilisant le package de chacun des GANTS !
- Le LIVRET du GANT
- Les fiches ateliers (individuellement)
- La fiche de suivi évaluation
- La fiche de présentation du Grade
- Les liens vidéos
- Le diplôme
- Le compte rendu en ligne
- Les compétences à valider
- Les conditions de passage du GRADE

Site internet FFBOXE - onglet FORMATIONS - Gant de couleur  
<https://www.ffboxe.com/fr/manifestations/boxe/les-gants-de-couleur/>

### Précisions

Pour accéder à chacun des grades, il faut respecter les conditions.

Et quand tu obtiens le diplôme du gant x, cela te donne des droits d'accès. Voir l'échéancier



### POUR QUI ?

A tous les licenciés « valides » titulaires d'un passeport fédéral



## II. PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES



Niveau de passage	Passage au niveau <b>CLUBS</b> ou <b>INTER-CLUBS</b>
Conditions	Être licencié et titulaire du <b>GANT BLANC</b> depuis <b>AU MOINS 8 semaines d'entraînement</b>
Ouverture de droit pour ...	

<p><b>Compétences évaluées</b> <b>PSYCHOMOTRI</b> <b>CITE -</b> <b>PHYSIQUE</b></p>	<p><b>1- La mobilité:</b> a- La latéralité b- Le mouvement de buste</p> <p><b>2- La coordination:</b> a- La disponibilité motrice b- Le relâchement c- Le dégagement</p> <p><b>3- Les prises d'appuis:</b> a- En antéro postérieur b- En latéral c- Sur la notion de cadrage</p> <p><b>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, CARRE BOXE &amp; DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE</b></p>
---	---

<p><b>Compétences évaluées</b> <b>TECHNICO-</b> <b>TACTIQUE</b></p>	<p><b>1- L'équilibre dynamique :</b> a- Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral) b- L'orientation du regard</p> <p><b>2- Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire</b> a- Les crochets et uppercuts b- Le buste/face</p> <p><b>3- La préparation d'attaque :</b> a- La gestion de l'espace b- Les feintes diverses et variées</p> <p><b>4- Les moyens de défense :</b> a- Le retrait total b- Le retrait partiel et pas de côté</p> <p><b>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT &amp; LCO</b></p>
---	---

<p><b>Compétences évaluées</b> <b>CONNAISSANCE</b> <b>DE LA BOXE -</b> <b>SAVOIR ÊTRE -</b> <b>CODES</b> <b>SPORTIFS</b></p>	<p><b>Questionnaire sur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la logique interne</li> <li>• la technique de la boxe</li> <li>• les codes sportifs (règles communes)</li> <li>• le savoir être</li> <li>• le code du boxeur</li> </ul> <p><b>FICHES ASSOCIEES : CONNAISSANCE DE LA BOXE</b></p>
--	---

Retrouvez les fiches pour chacun des ateliers

### III. LES FICHES ATELIERS

Chacune des fiches est présente en PDF dans le package informatique

Chacun des protocoles correspond à 1 entraîneur pour 8 boxeurs, une organisation différente sera à la discrétion de l'entraîneur !

#### 1. LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »



#### GANT JAUNE

##### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- **La mobilité :**
  - a- La latéralité
  - b- Le mouvement de buste
- 2- **La coordination :**
  - a- La disponibilité motrice
  - b- Le relâchement
  - c- Le dégagement
- 3- **Les prises d'appuis :**
  - a- En antéro postérieur
  - b- En latéral
  - c- Sur la notion de cadrage

##### DEFINITION :

L'atelier DEVELOPPEMENT musculaire consiste à évaluer les qualités physiques du candidat.

Il s'agit d'exercices de base sans charge additionnelle.



#### RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE :

##### 6 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

Le candidat enchaîne 20 '' (secondes) les 6 exercices, récupère 1' et recommence le tout une fois.

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

##### TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 12 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

- 20''W obligatoire pour chacun des 6 exercices.
- 2 passages par candidat

##### ORGANISATION :







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.

1



Toutes des vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe  
Rubrique Gants de Couleur.

### Exercices « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »

Nom de l'exercice	Consignes (20" par exercice)	Illustrations
1 GJ Renfo 1	Gainage latéral statique sur l'avant-bras gauche	
1 GJ Renfo 2	Gainage latéral statique sur l'avant-bras droit	
1 GJ Renfo 3	Saute-mouton aller-retour durant les 20"W. A chaque réception au sol déclenchement 2 crochets.	
1 GJ Renfo 4	Roulade aller-retour durant les 20"W. A chaque réception au sol déclenchement 2 uppercuts.	
1 GJ Renfo 5	Rotation du buste avec bâton sur les épaules.	
1 GJ Renfo 6	Position chaise contre le mur, bras tendu le long du corps, jambes écart de hanche	

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

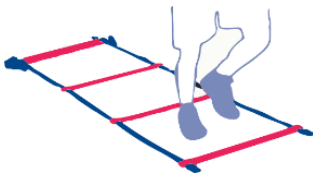
Les 4 candidats enchaînent les 6 exercices, récupèrent 1' et font la 2<sup>ème</sup> série des 6 exos



Toutes les vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe  
Rubrique Gants de Couleur.



## 2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »



### GANT JAUNE

#### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- La mobilité :**
  - a- La latéralité
  - b- Le mouvement de buste
- 2- La coordination :**
  - a- La disponibilité motrice
  - b- Le relâchement
  - c- Le dégagement
- 3- Les prises d'appuis :**
  - a- En antéro postérieur
  - b- En latéral
  - c- Sur la notion de cadrage

#### DEFINITION :

Forme d'entraînement récemment utilisée dans le cadre du perfectionnement des habiletés motrices et de coordination. Il s'agit pour l'entraîneur d'utiliser une échelle pour provoquer des situations générales ou spécifiques. Le boxeur peut être de face, en avançant et en reculant, de côté pour aller de gauche à droite ou de droite à gauche, en diagonale...



### RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER ECHELLE DE RYTHME :

#### 12 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTÉES CI-DESSOUS :

- 4 MIXTES
- 8 SPECIFIQUES

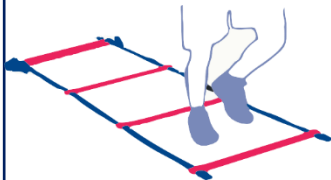
**1 ALLER/RETOUR pour chacun des  
12 exercices**

#### TEMPS DE L'ÉPREUVE :



**ENVIRON 18 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS**

#### ORGANISATION :



L'entraîneur pose une échelle de rythme au sol et le cas échéant la dessine avec un adhésif. L'échelle mesurera au minimum 6 mètres pour un minimum de 10 intervalles.

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

Tous seront évalués sur un exercice avant de passer au suivant. Les évalués sont en file indienne et font chacun un aller/retour.

Chacun des Exercices sera réalisé 1 seule fois.

# 2



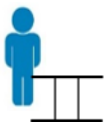

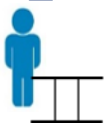



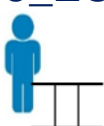

Toutes des vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe  
Rubrique Gants de Couleur.

## Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

### Exercices mixtes

Abréviations utilisées :

D. = direct, Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière ; Up = Uppercut ; Cr = Crochet

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
<b>2_GJ_ECR.1</b> 	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Crochet Gauche Face et Appui Droit / Crochet Droit Face.	
<b>2_GJ_ECR.2</b> 	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Crochet Droit Face et Appui Droit / Crochet Gauche Face.	
<b>2_GJ_ECR.3</b> 	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Up Gauche Face et Appui Droit / Up Droit Face.	
<b>2_GJ_ECR.4</b> 	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Up Droit Face et Appui Droit / Up Gauche Face.	

Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1<sup>er</sup> exo , puis sur le 2<sup>ème</sup> , puis le 3<sup>ème</sup> ...



Toutes les vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe  
Rubrique Gants de Couleur.





## Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

### *Exercices spécifiques*

*Abréviations utilisées :*

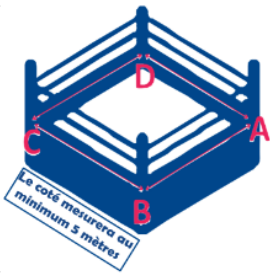
*D. = direct, Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière ; Up = Uppercut ; Cr = Crochet*

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
<b>2_GJ_ECR.5</b> 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Av engage le déplacement. Appui Av / Crochet Pg Av Face et Appui Ar / Crochet Pg Ar Face.	
<b>2_GJ_ECR.6</b> 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Av engage le déplacement. Appui Av / Crochet Pg Ar Face et Appui Ar / Crochet Pg Av Face.	
<b>2_GJ_ECR.7</b> 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Crochet Pg Ar Face et Appui Av / Crochet Pg Av Face.	
<b>2_GJ_ECR.8</b> 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Crochet Pg Av Face et Appui Av / Crochet Pg Ar Face.	
<b>2_GJ_ECR.9</b> 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Avt engage le déplacement. Appui Av / Uppercut Pg Av Face et Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face.	
<b>2_GJ_ECR.10</b> 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Avt engage le déplacement. Appui Av / Uppercut Pg Ar Face et Appui Ar / Uppercut Pg Av Face.	
<b>2_GJ_ECR.11</b> 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face et Appui Av / Uppercut Pg Avt Face.	
<b>2_GJ_ECR.12</b> 	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Uppercut Pg Av Face et Appui Av / Uppercut Pg Ar Face.	

**Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1<sup>er</sup> exo , puis sur le 2<sup>ème</sup> , puis le 3<sup>ème</sup> ...**



### 3. LA FICHE « CARRE BOXE »



#### GANT JAUNE

##### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- La mobilité :
  - a- La latéralité
  - b- Le mouvement de buste
- 2- La coordination :
  - a- La disponibilité motrice
  - b- Le relâchement
  - c- Le dégagement
- 3- Les prises d'appuis :
  - a- En antéro postérieur
  - b- En latéral
  - c- Sur la notion de cadrage

##### DEFINITION :

Forme d'entraînement récemment utilisée dans le cadre du perfectionnement des habiletés motrices et de coordination. Il s'agit pour l'entraîneur d'utiliser une des notions de la logique interne comme repère (l'espace, le carré, le ring). Il propose une variété d'exercices et de comportements sur les différentes distances de la forme géométrique (côtés et diagonales). Les objectifs peuvent être purement biomécaniques, techniques, physiques ...



#### RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER CARRE BOXE :

##### 2 CARRÉS BOXE OBLIGATOIRES PRESENTÉES CI-DESSOUS :

- 2 tours pour chacun des 2 carrés

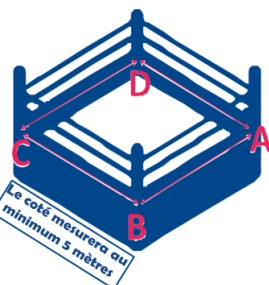
##### TEMPS DE L'ÉPREUVE :



ENVIRON 25 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

- 1 candidat doit réaliser 2 tours par « carré boxe » soit environ 45" par tour et 1'30 pour 1 « carré boxe ». Soit environ 3' pour chacun des 2 « carrés boxe ».

##### ORGANISATION :



L'entraîneur délimite un espace (carré, avec des plots, corde) ou utilise le ring. S'il manque de place, il fera comme sur la vidéo et posera 2 plots au sol. L'objectif est de pouvoir utiliser la forme géométrique en appliquant les exercices d'un point à un autre

Côtés : A vers B – B vers C – C vers D – D vers A





L'entraîneur observe 1 Boxeur/euse à la fois. Les 2 tours ne se font pas directement à la suite. Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au suivant.



### Exercices « CARRÉ BOXE »





#### Carré boxe n°1 :

Pg = poing / Cr = crochet

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
<b>CARRÉ.01 (AB) A vers B :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Genou Droit au sol / Cr.Pg Droit et Genou Gauche au sol / Cr.Pg Gauche	
<b>CARRÉ.01 (BC) B vers C :</b>	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique Appui Gauche / Cr. Gauche – Appui Droit / Cr. Droit	
<b>CARRÉ.01 (CD) C vers D :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Genou droit au sol / Cr.Pg Gauche et Genou Gauche au sol / Cr.Pg Droit	
<b>CARRÉ.01 (DA) D vers A :</b>	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Asymétrique Appui gauche / Cr. Pg Droit – Appui Droit / Cr.Pg Gauche	

#### Carré boxe n°2 :

Pg = poing / Up = Uppercut

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
<b>CARRÉ.02 (AB) A vers B :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Genou Droit au sol / Up.Pg Droit et Genou Gauche au sol / Up.Pg Gauche	
<b>CARRÉ.02 (BC) B vers C :</b>	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique Appui Gauche / Up. Gauche – Appui Droit / Up. Droit	
<b>CARRÉ.02 (CD) C vers D :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Genou droit au sol / Up.Pg Gauche et Genou Gauche au sol / Up.Pg Droit	
<b>CARRÉ.02 (DA) D vers A :</b>	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Asymétrique Appui gauche / Up. Pg Droit – Appui Droit / Up. Pg Gauche	

Les 8 candidats les uns après les autres font leur premier tour du carré 1, il change de garde et font le 2<sup>ème</sup> tour du carré 1. Idem pou le second carré.



Toutes les vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe  
Rubrique Gants de Couleur.

## 4. LA FICHE « SHADOW BOXING »



4



### GANT JAUNE

#### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- L'équilibre dynamique :**
  - a- Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral)
  - b- L'orientation du regard
- 2- Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire**
  - a- Les crochets et uppercuts
  - b- Le buste/face
- 3- La préparation d'attaque :**
  - a- La gestion de l'espace
  - b- Les feintes diverses et variées
- 4- Les moyens de défense :**
  - a- Le retrait total
  - b- Le retrait partiel et pas de côté

#### DEFINITION :

Exercice (réalisé seul ou en situation de face à face hors distance) pouvant être utilisé à tout moment de la séance avec des objectifs très différents :

- échauffement pour préparer les objectifs de la séance ;
- poursuite d'objectifs technico-tactiques précis (acquisitions nouvelles, perfectionnements gestuels, développement d'automatismes, imagerie mentale, etc.) ;
- développement de qualités physiques (avec utilisation ou non de charges additionnelles) ;
- développement de qualités psychologiques (mobilisation et développement de l'attention, concentration, mise en condition d'avant combat (projet tactique, élévation de l'agressivité, etc.) ;
- retour au calme (démobilisation de l'attention, relâchement musculaire, etc.).



### RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER SHADOW BOXING :

**3 EXERCICES OBLIGATOIRES  
PRESENTEES CI-DESSOUS :**

**3 X (1'W + 1'R]**



#### TEMPS DE L'EPREUVE :

**ENVIRON 10 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1'W obligatoire pour chacun des 3 exercices soit :
  - 3 x 1' au SHD

#### ORGANISATION :



**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.**

# 4

## Exercices « SHADOW BOXING »

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En " équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en réalisant des pas de côté ou des retraits (total ou partiel).
SHD 2	En " équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des coups circulaires de manière isolée à la face ou au buste. ( <i>Uppercut ou crochet du Poing avant ou arrière à la face ou au buste</i> ).  Une préparation d'attaque précédera chacune de ses attaques.
SHD 3	En " équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des enchaînements de 2 ou 3 coups circulaires à la face ou au buste. ( <i>Enchaînements de crochets et/ou uppercuts des Poings avant ou arrière à la face ou au buste</i> ).  Une préparation d'attaque précédera chacune de ses attaques.

**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. LA FICHE « FRAPPE AUX APPAREILS (TECHNIQUE) – APT ».



5

GANT JAUNE



### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- **L'équilibre dynamique :**
  - a- Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral)
  - b- L'orientation du regard
- 2- **Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire**
  - a- Les crochets et uppercuts
  - b- Le buste/face
- 3- **La préparation d'attaque :**
  - a- La gestion de l'espace
  - b- Les feintes diverses et variées
- 4- **Les moyens de défense :**
  - a- Le retrait total
  - b- Le retrait partiel et pas de côté

### DEFINITION :

Exercices de frappe aux appareils. Ces exercices sont organisés autour de la rigueur et de la qualité de l'exécution technique. Ils sont déterminés par la définition de l'exercice et/ou par les injonctions de l'entraîneur. Ils peuvent être orientés vers l'efficacité (puissance et précision) ou vers le développement et l'utilisation des sensations.



## RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER

APT :

2 EXERCICES OBLIGATOIRES  
PRESENTEES CI-DESSOUS :

2 X (1'W + 1'R]



### TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 6 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

- 1'W obligatoire pour chacun des 3 exercices soit :
- 2 x 1' au APT

### ORGANISATION :



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.

# 5

## Exercices « APPAREIL TECHNIQUE »

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

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	<p>En " équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des coups circulaires de manière isolée à la face ou au buste. (<i>Uppercut ou crochet du Poing avant ou arrière à la face ou au buste</i>).</p> <p>Le boxeur insistera sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage, de feinte et de prises d'appuis.</p>
APT 2	<p>En " équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des enchaînements de 2 ou 3 coups circulaires.</p> <p>(<i>Enchaînements de 2 ou 3 coups circulaires Crochets uppercuts Poings avant/arrière à la face ou au buste</i>).</p> <p>Le boxeur insistera sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage, de prises d'appuis et les moyens défensifs.</p>

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

## 6. LA FICHE « OPPOSITION »



6a

GANT JAUNE



### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- **L'équilibre dynamique :**
  - a- Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral)
  - b- L'orientation du regard
- 2- **Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire**
  - a- Les crochets et uppercuts
  - b- Le buste/face
- 3- **La préparation d'attaque :**
  - a- La gestion de l'espace
  - b- Les feintes diverses et variées
- 4- **Les moyens de défense :**
  - a- Le retrait total
  - b- Le retrait partiel et pas de côté

### DEFINITION :

« Situation d'opposition dans laquelle les deux boxeurs s'exercent de manière **CYCLIQUE (ACTION de l'un – ACTION de l'autre – ACTION de l'un – ACTION de l'autre...)**. Les opposants donnent successivement l'opportunité à l'autre de s'exprimer sans pour autant le laisser réussir. .... L'attention est prioritairement portée sur la justesse technique et sur le respect des principes d'exécution. Il s'agit d'une leçon et non pas d'un assaut ! »



## RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER LECON COLLECTIVE (LCO) :

### 3 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

*A : désigne la consigne donnée au boxeur A  
B : désigne la consigne donnée au boxeur B*

#### Abréviations utilisées :

*Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière ;  
F = face ; B = Buste*

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

### TEMPS DE L'EPREUVE :



**ENVIRON 35 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1' obligatoire dans chacun des rôles
- Une LCO de 2 minutes pourra permettre d'évaluer 2 boxeurs(euses) en permutant les rôles au bout d'une minute.
- Chaque boxeur sera évalué sur :
  - 3 x 1' en tant que boxeur A
  - 3 x 1' en tant que boxeur B

### ORGANISATION :



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<sup>e</sup> et ainsi suite.

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

**6a****Exercices « LECON COLLECTIVE »****3(2'W+x'R)**

<i>Nom de l'exercice</i>	<i>Consignes</i>
<b>LCO 1</b>	<b>A : 2 Crochets libres à la Face</b> (Pg Av ou Pg Ar.) <b>B : retrait total ou partiel</b>
<b>LCO 2</b>	<b>A : 1 Coup circulaire libre</b> (Pg Av ou Pg Ar - F. ou B.) <b>B : retrait total ou partiel + CATT 2 coups circulaires</b>
<b>LCO 3</b>	<b>A : 2 Coups circulaires libres</b> (Pg Av et/ou Pg Ar - F. et/ou B.) <b>B : retrait total ou partiel + 1 CATT 1 coup circulaire</b>

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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> binôme fait la LCO 1 ...  
Les 4 binômes font la LCO 1 puis la LCO2, et enfin la LCO 3

## 7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »



7

GANT JAUNE



### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- la logique interne
- la technique de la boxe
- les codes sportifs (règles communes)
- le savoir être
- le code du boxeur

### DEFINITION :

Ce QCM a pour objectif d'évaluer les connaissances des pratiquants dans différents domaines liés à l'activité et aux notions de savoir-être. Un des objectifs de tout entraîneur étant d'éduquer les pratiquants, ce QCM a pour ambition d'inciter l'acquisitions de connaissances basiques de l'activité.



### RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER CONNAISSANCE DE LA BOXE :

#### 10 questions à choix multiples

Chaque question comporte une ou plusieurs réponses

*Chaque stagiaire doit être isolé et sous contrôle de l'entraîneur pour éviter tout échange*



#### TEMPS DE L'ÉPREUVE :

ENVIRON 15 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

**15 minutes maximum**

### ORGANISATION :



L'entraîneur permet aux 8 boxeurs de réaliser le QCM de manière isolée.  
Aucun échange n'est possible.

Les candidats disposent de 15 minutes maximum pour compléter le formulaire.

Toute question incomplète ou fausse n'est pas validée !

Une note inférieure à 7/10 entraîne la non validation automatique

**Les QCM sont individuels.**

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

**NOM & Prénom de l'évalué(e) :**

\_\_\_\_\_

**Réservé au CLUB :** Une note <7 entraîne la non-validation automatique de la présente compétence :

NOM du CLUB : \_\_\_\_\_

Nom et fonction de l'évaluateur : \_\_\_\_\_

Note du stagiaire :

\_\_\_ /10

Pour chacune des questions, entourez la ou les bonnes réponses.  
Toute réponse fautive ou incomplète n'est pas validée !

Thèmes	N°	Entourer la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé CLUB 0 ou 1
Code sportif et logique interne	1	En boxe, quelle est la surface de frappe autorisée pour toucher l'adversaire ?		
		A.	La tête des métacarpes et premières phalanges	
		B.	La tête des métatarses et premières phalanges	
		C.	Les phalanges et les os du poing	
Code sportif	2	Citez les interdictions en boxe :		
		A.	Avoir le visage face au sol	
		B.	Présenter son dos à l'adversaire	
		C.	Toucher ou frapper avec la partie intérieure de la main	
Logique interne	3	En boxe, quelles sont les notions liées à la logique interne (spécificités de la discipline) ?		
		A.	Frapper avec les têtes des métacarpes et les premières phalanges	
		B.	Rester face à son adversaire	
		C.	Duel de percussion	
Technique	4	Quels sont les types de déplacement en boxe ?		
		A.	Déplacement Latéral	
		B.	Déplacement Antéro-postérieur	
		C.	Déplacement Oblique	
Technique	5	Selon le langage technique en boxe, un boxeur peut réaliser :		
		A.	Une attaque directe	
		B.	Une attaque indirecte	
		C.	Une contre-attaque indirecte	
Logique interne	6	Concernant la logique interne de la boxe, entourez les affirmations justes :		
		A.	La boxe est un duel de percussion	
		B.	La boxe est un duel de préhension	
		C.	Les boxeurs sont toujours face à face	
Code du boxeur	7	Parmi ces propositions, quelles règles appartiennent au code du boxeur ?		
		A.	Se conformer aux règles du jeu	
		B.	L'échauffement est obligatoire	
		C.	Être exemplaire, généreux et tolérant	
Technique	8	Quelles sont parmi ces propositions, les éléments liés à la préparation d'attaque ?		
		A.	La gestion de l'espace	
		B.	Les feintes diverses et variées	
		C.	L'intention de contre-attaque	
Technique	9	Retrouvez les propositions faisant partie des moyens de défense :		
		A.	Le cadrage	
		B.	Les esquives partielles et totales	
		C.	Les parades	
Code du boxeur	10	Que préconise le code du boxeur en termes d'hygiène et de sécurité ?		
		A.	Veiller à ne pas poser son matériel par terre	
		B.	Je dois boire de l'eau régulièrement	
		C.	Laver son matériel (bandages et protège dents) régulièrement	

\_\_\_\_ /10

Réservé au club - À répertorier au recto



## IV. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE

Rappel : les conditions de passation sont codifiées afin de fixer un nouvel objectif aux pratiquants. Les jeunes devront d'abord valider le passage de différents grades avant de pouvoir accéder à la compétition. Cela représente un objectif majeur que l'entraîneur doit intégrer dans son processus de formation. La motivation première des jeunes devient alors non plus l'accès à la compétition mais la réussite des différents « Gants de couleur », étape incontournable de leur évolution.

- L'évaluation est programmée pour un groupe de 8.
- Les outils présentés ci-après permettent à l'entraîneur d'assurer l'évaluation du « GANT JAUNE ».

### 1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

Le Gant JAUNE doit être évalué dans le CLUB sous le contrôle des entraîneurs :

- Lors d'une journée festive organisée par le CLUB (fortement conseillé)
- Lors de multiples soirées d'entraînement

**Poster disponible dans le PACKAGE -  
A IMPRIMER PAR LE CLUB - LE FORMAT A3 MINIMUM EST CONSEILLE**



## 2. LES FICHES ATELIERS :

L'entraîneur affichera les fiches ateliers gant JAUNE pour rappel. Il pourra les imprimer à partir du PACKAGE fichier « EXERCICES GANT JAUNE » »

**1** Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

### Exercices « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »

Nom de l'exercice	Consignes (20' par exercice)	Illustrations
1 GJ Rento 1	Gainage latéral statique sur l'avant-bras gauche	
1 GJ Rento 2	Gainage latéral statique sur l'avant-bras droit	
1 GJ Rento 3	Saute-mouton aller-retour durant les 20" W. A chaque réception au sol déclenchement 2 crochets.	
1 GJ Rento 4	Roulade aller-retour durant les 20" W. A chaque réception au sol déclenchement 2 uppercuts.	
1 GJ Rento 5	Rotation du buste avec bâton sur les épaules.	
1 GJ Rento 6	Position chaise contre le mur, bras tendus le long du corps, jambes écart de hanche	

2 ((6 X 20" W) + 1')  
Les 4 candidats enchainent les 6 exercices, récupèrent 1' et font la 2<sup>ème</sup> série des 6 exos

En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouvez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

- 6 -

**2** Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

### Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

#### Exercices mixtes

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GJ_ECR.1	Laterallement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Crochet Gauche Face et Appui Droit / Crochet Droit Face.	
2_GJ_ECR.2	Laterallement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Crochet Droit Face et Appui Droit / Crochet Gauche Face.	
2_GJ_ECR.3	Laterallement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Up Droit Face et Appui Droit / Up Droit Face.	
2_GJ_ECR.4	Laterallement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Up Droit Face et Appui Droit / Up Gauche Face.	

Les 8 candidats font leur aller-retour sur le 1<sup>er</sup> exo, puis sur le 2<sup>ème</sup>, puis le 3<sup>ème</sup>...

En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouvez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

- 8 -

**2** Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

### Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

#### Exercices spécifiques

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GJ_ECR.5	Laterallement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Gauche à Gauche et Retour Gauche à Droite. Uppercut au passage. Déclenchement. Appui Av / Crochet Pg Av Face et Appui Ar / Crochet Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.6	Laterallement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Gauche à Gauche et Retour Gauche à Droite. Uppercut au passage. Déclenchement. Appui Av / Crochet Pg Av Face et Appui Ar / Crochet Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.7	Laterallement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Gauche à Droite et Retour Gauche à Droite. Uppercut au passage. Déclenchement. Appui Av / Crochet Pg Av Face et Appui Ar / Crochet Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.8	Laterallement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Gauche à Droite et Retour Gauche à Droite. Uppercut au passage. Déclenchement. Appui Av / Crochet Pg Av Face et Appui Ar / Crochet Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.9	Laterallement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Gauche à Gauche et Retour Gauche à Droite. Uppercut au passage. Déclenchement. Appui Av / Uppercut Pg Av Face et Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.10	Laterallement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Gauche à Gauche et Retour Gauche à Droite. Uppercut au passage. Déclenchement. Appui Av / Uppercut Pg Av Face et Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.11	Laterallement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Gauche à Droite et Retour Gauche à Droite. Uppercut au passage. Déclenchement. Appui Av / Uppercut Pg Av Face et Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.12	Laterallement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Gauche à Droite et Retour Gauche à Droite. Uppercut au passage. Déclenchement. Appui Av / Uppercut Pg Av Face et Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face.	

Les 8 candidats font leur aller-retour sur le 1<sup>er</sup> exo, puis sur le 2<sup>ème</sup>, puis le 3<sup>ème</sup>...

- 9 -

**3** Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

### Exercices « CARRÉ BOXE »

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ (A) A vers B	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique. Crochet Droit au sol / Crochet Droit et Crochet Gauche au sol / Crochet Gauche	
CARRÉ (B) B vers C	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Crochet Gauche et Appui Droit / Crochet Droit	
CARRÉ (C) C vers D	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique. Crochet Droit au sol / Crochet Gauche et Crochet Gauche au sol / Crochet Droit	
CARRÉ (D) D vers A	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Crochet Gauche et Appui Droit / Crochet Gauche	

Les 8 candidats font leur aller-retour sur le 1<sup>er</sup> exo, puis le 2<sup>ème</sup>, puis le 3<sup>ème</sup>...

En cliquant sur la caméra ou le lien ci-dessous vous retrouvez toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

- 12 -

**4** Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

### Exercices « SHADOW BOXING »

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements (tout en réalisant des pas de côté ou des retraites (total ou partiel))
SHD 2	En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en réalisant des enchainements de manière isolée à la face ou au buste. (Uppercut ou crochet du Poing avant ou arrière à la face ou au buste). Une préparation d'attaque précèdera chacune de ses attaques.
SHD 3	En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en réalisant des enchainements de 2 ou 3 coups circulaires à la face ou au buste. (Enchainements de crochets et/ou uppercuts des Poings avant ou arrière à la face ou au buste). Une préparation d'attaque précèdera chacune de ses attaques.

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/uses à la fois.  
Les 8 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 définit un espace précis à la réalisation des exercices demandés.

SHD : 3 (1' W + 1' R)

- 14 -

**5** Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

### Exercices « APPAREIL TECHNIQUE »

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

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en réalisant des coups circulaires de manière isolée à la face ou au buste. (Uppercut ou crochet du Poing avant ou arrière à la face ou au buste). Le boxeur insistera sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage, de lenteur et de prises d'appuie.
APT 2	En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en réalisant des enchainements de 2 ou 3 coups circulaires. (Enchainements de 2 ou 3 coups circulaires Crochets uppercuts Poings avant/arrière à la face ou au buste). Le boxeur insistera sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage, de prises d'appuie et les moyens défensifs.

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/uses 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

- 16 -

**6a** Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube FFB – Gant Jaune

### Exercices « LÉCON COLLECTIVE »

#### 3/2W+x'R

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : 2 Crochets libres à la Face (Pg Av ou Pg Ar.) B : retrait total ou partiel
LCO 2	A : 1 Coup circulaire libre (Pg Av ou Pg Ar - F. ou B.) B : retrait total ou partiel + CATT 2 coups circulaires
LCO 3	A : 2 Coups circulaires libres (Pg Av et/ou Pg Ar - F. et/ou B.) B : retrait total ou partiel + 1 CATT 1 coup circulaire

L'entraîneur observe 2 Binômes/uses à la fois pour les Boxeur sur les rôles de A et de B.  
Tous les binômes réalisent successivement la LCO A1 avant de passer à la LCO 2 et ainsi de suite.  
Et est nécessaire de respecter les temps par coup, par binôme, l'ordre de l'exercice.

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<sup>ème</sup> binôme fait la LCO 1 ...  
Les 4 binômes font la LCO 1 puis la LCO 2, et enfin la LCO 3

- 18 -

### 3. FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION

L'entraîneur pourra attribuer un Numéro à chacun des candidats et l'afficher à la salle. Cette fiche est limitée à 24 noms, ce qui signifie que l'entraîneur pourrait organiser sa session de passage de GANT JAUNE en fonction du protocole suivant : 3 vagues de 8 convoqués ou selon sa propre initiative.

Après avoir évalué les candidats, il reprendra cette fiche pour notifier les résultats qu'il lui faudra saisir en ligne (voir chapitre 5).

*Fiche à imprimer dans le PACKAGE «FICHE COMPTE RENDU G2C »*


### 4. LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION

L'entraîneur s'appuiera sur cette fiche pour assurer le suivi des candidats, s'il évalue plus de 8 candidats, il devra reprendre d'autre(s) fiche(s). A la fin, il répertoriera les résultats sur la fiche compte rendu présentée ci-avant.

*Fiche à imprimer dans le PACKAGE «FICHE EVAL G2C »*

## V. LE DIPLÔME « GANT JAUNE »

Maquette personnalisable dans le package informatique



# DIPLÔME



## GANT JAUNE

DÉCERNÉ À \_\_\_\_\_

CLUB \_\_\_\_\_

LE PRÉSIDENT \_\_\_\_\_ L'ÉVALUATEUR \_\_\_\_\_

SESSION \_\_\_\_\_ FAIT À \_\_\_\_\_ LE \_\_\_\_\_





## VI. LE COMPTE RENDU EN LIGNE

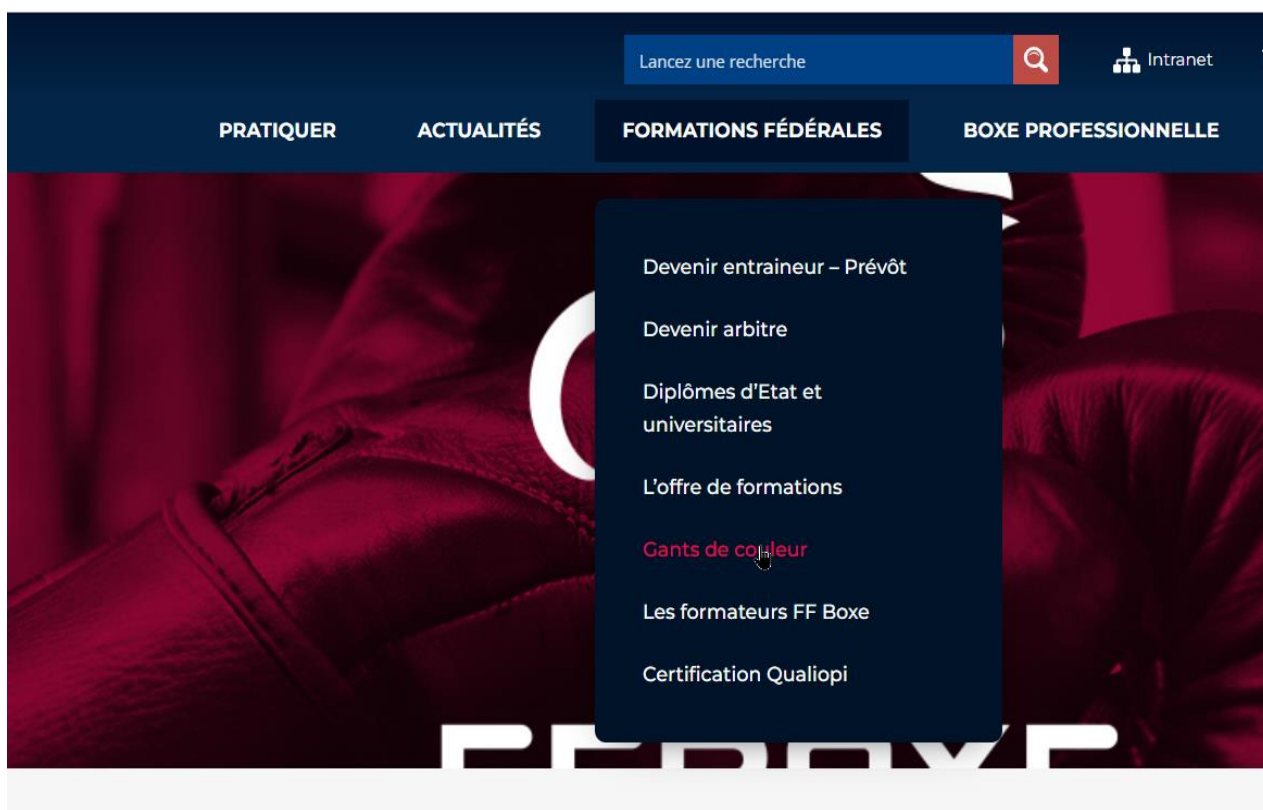
Toutes vos évaluations doivent être référencées

Il vous faudra nous accorder un peu de temps pour compléter le formulaire internet (présentation n°1) afin que la Fédération puisse suivre vos évaluations et les comités régionaux tiennent à jour vos fiches licences.

Il vous faut :

1. Cliquer sur le lien ci-dessous et renseigner toutes les informations demandées.
2. Attention un formulaire permet d'inscrire les résultats de 4 candidats.
3. Vous pourrez également télécharger votre « compte rendu » soit de manière informatique fiche EXCEL ou soit manuellement – voir ci-après (dans ce cas, il vous faudra nous la scanner)

## ENREGISTREMENT DES RESULTATS DIRECTEMENT SUR LE SITE FFBOXE



# LES GANTS DE COULEUR

Je prends connaissance que je ne peux remplir les résultats que d'un seul grade (blanc, jaune ou orange) sur ce bilan. Une fois finalisé, j'en informe le CD et le CR.

Sur ce formulaire, je dois donner les résultats de 1 à 4 boxeurs. Si mon évaluation en réunissait plus de 4, il me faudra remplir un nouveau formulaire.

Je prends connaissance que je recevrais la copie de ma saisie par mail.

formationffb@gmail.com [Changer de compte](#)



Le nom et la photo associés à votre compte Google seront enregistrés lorsque vous importerez des fichiers et que vous enverrez ce formulaire. Seule l'adresse e-mail que vous entrez fait partie de votre réponse.

**\*Obligatoire**

Adresse e-mail \*

Votre adresse e-mail

## LES GANTS DE COULEUR



Fédération Française de Boxe  
Direction Technique Nationale



### LES GANTS DE COULEUR



## DATE DU PASSAGE DES GANTS DE COULEUR \*

Date

29/11/2022



Comité Régional \*

Sélectionner







**Fédération Française de Boxe**

**LES GANTS DE COULEUR**



***LA FFB VOUS REMERCIE POUR  
VOTRE ENGAGEMENT ET VOTRE  
PARTICIPATION***

