

# I. 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 est possible et l'adaptation reste à la discrétion de l'entraîneur.

## 1. LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »



1



### GANT BLANC

#### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1. La coordination :**
  - membres supérieurs
  - membres inférieurs
- 2. La motricité générale :**
  - l'équilibre
  - la souplesse
  - l'adresse

#### 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 :

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

Le candidat fait 30'' (secondes) de gainage dynamique, 30'' de ciseaux boxe, 30'' de jumping jack boxe et 30'' de flexion extension. Il récupère 1' et recommence le tout une fois.

**2 [(4 X 30''W) + 1'R]**

#### TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 10 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

- 30''W obligatoire pour chacun des 4 exercices.
- 2 passages par candidat

1



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

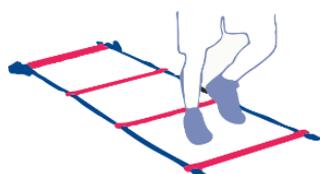
## DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
1 GB Renfo 1	<b>Gainage Dynamique</b> Sur les coudes en alternant appuis serrés et appuis écartés	
1 GB Renfo 2	<b>Ciseaux boxe</b> En position antéro-postérieur, sauts en alternant un direct du poing avant Face lors de chaque changement d'appui.	
1 GB Renfo 3	<b>Jumping Jack Boxe</b> 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	<b>Flexion / Extension</b> Flexion / Extension suivie d'un enchaînement de 2 Directs Face lors de la réception avec les appuis décalés.	

**2 [(4 X 30''W) + 1'R]**

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

## 2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »



2



### GANT BLANC

#### COMPÉTENCES EVALUÉES :

##### 1. La coordination :

- membres supérieurs
- membres inférieurs

##### 2. La motricité générale :

- l'équilibre
- la souplesse
- l'adresse

#### 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 :

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

- 6 MIXTES
- 4 SPECIFIQUES

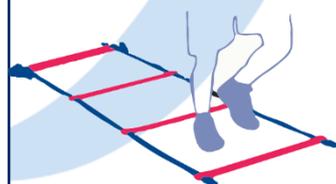
**1 ALLER/RETOUR pour chacun des  
10 exercices**

#### TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 15 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 5 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 seul aller.

Chacun des Exercices sera réalisé 1 seule fois.

2



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

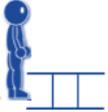
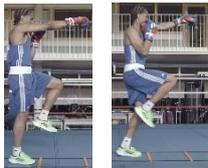
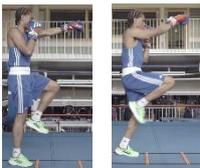
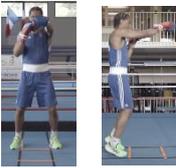
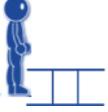
## ECHELLE DE RYTHME

### *Exercices mixtes*

*Abréviations utilisées :*

*D. = direct, Pg = poing / Avant = Avt / Arrière = Arr*

*Synchronisation : Symétrique = appui et coup du même côté / Asymétrique = appui et coup de côtés différents*

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

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

2



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

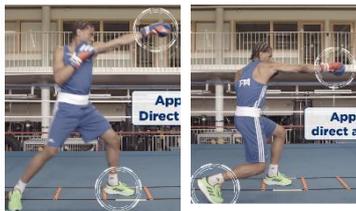
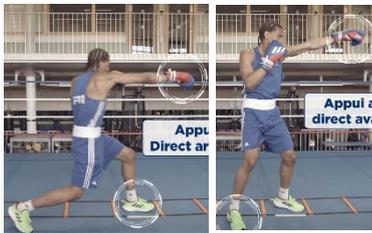
## ECHELLE DE RYTHME

### Exercices spécifiques

Abréviations utilisées :

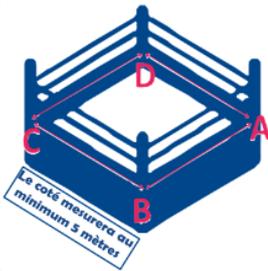
D. = direct, Pg = poing / Avant = Avt / Arrière = Arr

Synchronisation : Symétrique = appui et coup du même côté / Asymétrique = appui et coup de côtés différents

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
<b>2_GB_ECR.7</b> 	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> <b>Synchronisation Symétrique</b> Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde au choix)	
<b>2_GB_ECR.8</b> 	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> <b>Synchronisation Asymétrique</b> Appui Avt / D.Pg Arr Face et Appui Arr / D.Pg Avt Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde au choix)	
<b>2_GB_ECR.9</b> 	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> <b>Synchronisation Symétrique</b> Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Buste. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde au choix)	
<b>2_GB_ECR10</b> 	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> <b>Synchronisation Asymétrique</b> Appui Avt / D.Pg Arr Buste et Appui Arr / D.Pg Avt Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde au choix)	

Les 8 candidats font 1 Aller 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 »



# 3



## GANT BLANC

#### COMPÉTENCES EVALUÉES :

##### 1. La coordination :

- membres supérieurs
- membres inférieurs

##### 2. La motricité générale :

- l'équilibre
- la souplesse
- l'adresse

#### 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 d'ordre biomécanique, technique, physique ...



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

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

- 1 seul tour pour chacun des 2 carrés.
- Les carrés doivent faire au minimum 5 mètres de côté.

#### TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 25 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

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

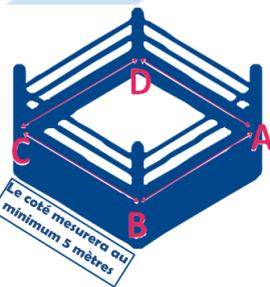
#### ORGANISATION :

L'entraîneur délimite un espace (carré, avec des plots, corde) ou utilise le ring. 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

Les carrés doivent faire au minimum 5 mètres de côté.

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.



3



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

## CARRÉ BOXE

### **Carré boxe n°1 :** *Un tour unique avec choix de la garde*

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
<p>CARRÉ.01 (AB) <b>A vers B :</b></p>	<p><b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> <b>Synchronisation Symétrique</b></p> <p>Appui Avt / D.Pg Avt Face Appui Arr / D.Pg Arr Face.</p>	
<p>CARRÉ.01 (BC) <b>B vers C :</b></p>	<p><b>Déplacement Boxe vers l'Arrière</b> <b>Synchronisation Symétrique</b></p> <p>Appui Arr / D.Pg Arr Face. Appui Avt / D.Pg Avt Face</p>	
<p>CARRÉ.01 (CD) <b>C vers D :</b></p>	<p><b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> <b>Synchronisation Asymétrique</b></p> <p>Appui Avt / D.Pg Arr Face Appui Arr / D.Pg Avt Face.</p>	
<p>CARRÉ.01 (DA) <b>D vers A :</b></p>	<p><b>Déplacement Boxe vers l'Arrière</b> <b>Synchronisation Asymétrique</b></p> <p>Appui Arr / D.Pg Avt Face. Appui Avt / D.Pg Arr Face</p>	

3



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

## Carré boxe n°2 :

*Un tour unique.*

*Les candidats réalisent, chacun leur tour, le carré 1.*

*Ils réalisent ensuite le carré 2.*

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.02 (AB) <b>A vers B :</b>	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> <b>Synchronisation Asymétrique</b>  D.Pg Droit / Genou Gauche vers le sol D.Pg Gauche / Genou Droit vers le sol	 
CARRÉ.02 (BC) <b>B vers C :</b>	<b>Déplacement Boxe vers l'Arrière</b> <b>Synchronisation Asymétrique</b>  D.Pg Droit / Genou Gauche vers le sol D.Pg Gauche / Genou Droit vers le sol	 
CARRÉ.02 (CD) <b>C vers D :</b>	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> <b>Synchronisation Symétrique</b>  D.Pg Droit / Genou Droit vers le sol D.Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol	 
CARRÉ.02 (DA) <b>D vers A :</b>	<b>Déplacement Boxe vers l'Arrière</b> <b>Synchronisation Symétrique</b>  D.Pg Droit / Genou Droit vers le sol D.Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol	 

## 4. LA FICHE « SHADOW BOXING »



4



GANT BLANC

### COMPÉTENCES EVALUÉES :

#### 1- Le référentiel de la mobilité :

- a- Les déplacements en antéro postérieur en marchant (sans sautiller)
- b- Les déplacements latéraux en marchant (sans sautiller)

#### 2- Les différents coups en boxe (les trajectoires) :

Les coups à trajectoire Directe

#### 3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe

#### 4- Les moyens de défense :

- a- La parade bloquée
- b- La parade chassée

### 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**

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



## SHADOW BOXING



Nom de l'exercice	Consignes
<b>SHD 1</b>	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en réalisant des parades chassées ou bloquées.
<b>SHD 2</b>	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.
<b>SHD 3</b>	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 au maximum 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 BLANC



#### COMPÉTENCES ÉVALUÉES :

##### 1- Le référentiel de la mobilité :

- a- Les déplacements en antéro postérieur (vers l'avant / arrière)
- b- Les déplacements latéraux (vers la gauche / droite)

##### 2- Les différents coups en boxe (les trajectoires) :

Les coups à trajectoire Directe

##### 3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe

##### 4- Les moyens de défense :

- a- La parade bloquée (stopper le coup)
- b- La parade chassée (dévier le coup)

#### 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  
PRÉSENTÉES CI-DESSOUS :**

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



#### TEMPS DE L'ÉPREUVE :

**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



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



## APPAREIL TECHNIQUE (APT)



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

<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Consignes</b>
<b>APT 1</b>	<p>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.</p>
<b>APT 2</b>	<p>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.</p>

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

Les candidats réalisent tous l'APT 1 puis ensuite l'APT 2

# APT : 2 (1' W + 1' R)

## 6. LA FICHE « OPPOSITION »



6a

GANT BLANC



### COMPÉTENCES EVALUÉES :

#### 1- Le référentiel de la mobilité :

a- Les déplacements en antéro postérieur en marchant

b- Les déplacements latéraux en marchant

#### 2- Les différents coups en boxe (les trajectoires) :

Les coups à trajectoire Directe

3- **L'attaque directe** : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement et dans l'axe

#### 4- Les moyens de défense :

a- La parade bloquée

b- La parade chassée

### 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*

*B : désigne la consigne donnée au boxeur*

#### Abréviations utilisées :

*Pg = poing ; Avt = avant ; Arr = 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**

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



## LECON COLLECTIVE (LCO)



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

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.

Les 2 binômes réalisent dans la foulée les 3 LCO avec 1' de récup.  
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

**LCO : 3 (2' W + 1' R)**

**W = (1' W en A + 1' W en B)**

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



7

GANT BLANC



### 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'EPREUVE :

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 fautive 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°	Entourez la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé CLUB 0 ou 1
Code du boxeur	1	A. B. C.	Quelle est LA boisson essentielle au boxeur, avant, pendant et après l'entraînement ? Une boisson sucrée (soda, sirop...) De l'eau Une boisson énergétique	
Technique	2	A. B. C.	Quel nom porte un coup donné avec le bras tendu ? Un crochet Un direct Un uppercut	
Code Sportif BEA	3	A. B. C.	Quelle est la surface de touche autorisée ? L'intérieur de la main La partie du gant recouvrant les os métacarpiens et les premières phalanges Toutes les parties du gant	
Savoir être	4	A. B. C.	Pour perdre du poids efficacement sans porter atteinte à sa santé : Je mange équilibré régulièrement Je pratique une activité régulière Je m'entraîne avec un k-way, c'est plus efficace	
Technique	5	A. B. C.	Qu'est-ce qu'une Leçon Collective (LCO) ? Une opposition avec un boxeur A et un boxeur B Une opposition sans règle Une opposition avec recherche de progression technique	
Logique interne	6	A. B. C.	Quels éléments sont conformes à la logique interne (spécificité) de la boxe ? Les deux boxeurs doivent toujours être Face à Face L'espace d'affrontement peut être carré ou rectangulaire Toucher l'arrière de la tête est autorisé sous certaines conditions	
Code sportif	7	A. B. C.	Quelle est l'unité de poids d'un gant de boxe ? Le once Le pouce Le kg	
Code du boxeur	8	A. B. C.	Quelles sont les règles d'hygiène par rapport à l'équipement ? Je peux prêter mon protège dents en prenant soin de le rincer avant Je peux mettre les gants sans bandage Je ne pose pas le matériel spécifique (gants, casques, ...) sur le sol	
Technique	9	A. B. C.	Quelles sont parmi ces propositions les moyens de défense ? La parade chassée La parade bloquée La parade contrée	
Code sportif	10	A. B. C.	Citez des interdictions en boxe : Tenir et pousser Soulever Toucher sur le nez	

\_\_\_ /10

Réservé au club - À répertorier au recto