



Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale



LES GANTS DE COULEUR

LIVRET DU GANT BLANC



Mise à jour le 31.08.2023



CONTENU DU PACKAGE

LIVRET GANT BLANC

I.	PRESENTATION GENERALE DU PROJET	4
II.	PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES	5
III.	LES FICHES ATELIERS	6
1.	LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »	6
2.	LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME ».....	8
3.	LA FICHE « CARRE BOXE »	11
4.	LA FICHE « SHADOW BOXING »	14
5.	LA FICHE « FRAPPE AUX APPAREILS TECHNIQUE - APT	16
6.	LA FICHE « OPPOSITION »	18
7.	LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »	20
IV.	LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE	22
1.	PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION	22
2.	LES FICHES ATELIERS :	23
3.	FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION.....	24
4.	LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION.....	24
V.	LE DIPLOME « GANT BLANC »	25
VI.	LE COMPTE RENDU EN LIGNE.....	25

I. PRESENTATION GENERALE DU PROJET

LES GANTS DE COULEUR de la FFBOXE



C'EST QUOI ?

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

QUAND et OÙ ?



- Créer vos événements
- Mettez à l'honneur vos licenciés
- Inviter la famille
- Provoquer des manifestations départementales, régionales
- Engagez vous dans l'équipe projet

POUR QUI ?

Les boxeurs titulaires d'un passeport fédéral
Compétiteurs ou non !
Enfants comme vétérans



POURQUOI ?

- Éduquer, 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
- Les compétences à valider
- Les conditions de passage du GRADE
- Le compte rendu en ligne

Site internet FFB - onglet FORMATIONS - Gant de couleurs
<https://www.ffboxe.com/Normal010/boxeurs/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

II. PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES



Niveau de passage	Passage au niveau CLUBS ou INTER-CLUBS
Conditions	Être licencié et avoir participé à un minimum de 4 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour ...	

Compétences évaluées PSYCHOMOTRICITE - PHYSIQUE	<p>1. La coordination :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. membres supérieurs b. membres inférieurs <p>2. La motricité générale :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. l'équilibre b. la souplesse c. l'adresse <p>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, CARRE BOXE & DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE</p>
---	---

Compétences évaluées TECHNICO-TACTIQUE	<p>1- Le référentiel de la mobilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> a- Les déplacements en antéro postérieur (<i>en avant / arrière</i>) b- Les déplacements latéraux en marchant (<i>vers la gauche / droite</i>) <p>2- Les différents coups en boxe : Les coups à trajectoire directe</p> <p>3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face</p> <p>4- Les moyens de défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> a- La parade bloquée (<i>stopper le coup</i>) b- La parade chassée (<i>dévié le coup</i>) <p>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD / APT & LCO</p>
--	--

CONNAISSANCE DE LA BOXE - SAVOIR ÊTRE - CODES SPORTIFS	<p>Questionnaire sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la logique interne • les techniques en boxe • les codes sportifs (règles communes) • le savoir être • le code du boxeur <p>FICHES ASSOCIEES : CONNAISSANCE DE LA BOXE</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 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 PRESENTÉES 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'ÉPREUVE :



ENVIRON 10 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

- 30''W obligatoire pour chacun des 4 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.

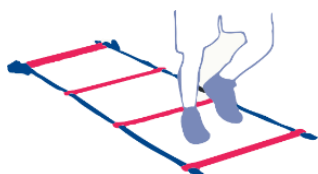
DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
1 GB Renfo 1	Gainage Dynamique Sur les coudes en alternant appuis serrés et appuis écartés	
1 GB Renfo 2	Ciseaux boxe En position antéro-postérieur, sauts 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 / Extension 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^{ème} 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

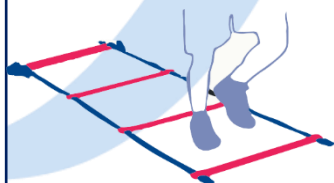
**1 ALLER/RETOUR pour chacun des
10 exercices**

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.



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




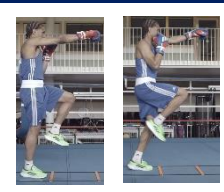





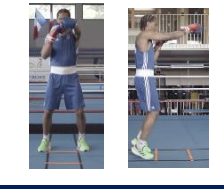


ECHELLE DE RYTHME

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
2_GB_ECR.1 	Levée de genoux et directs face Synchronisation Symétrique Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.2 	Levée de genoux et directs face Synchronisation Symétrique Départ Appui Droit au sol / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.3 	Levée de genoux et directs face. Synchronisation Asymétrique Départ Appui Gauche / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.4 	Levée de genoux et directs face Synchronisation Asymétrique Départ Appui Droit / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.5 	Jumping Jack Boxe Appuis écartés / D.Pg Gauche Face Appuis serrés / D.Pg Droit Face. Passage par chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.6 	Jumping Jack Boxe 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^{er} exo , puis sur le 2^{ème} , puis le 3^{ème} ...



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

ECHELLE DE RYTHME

Exercices spécifiques

Abréviations utilisées :

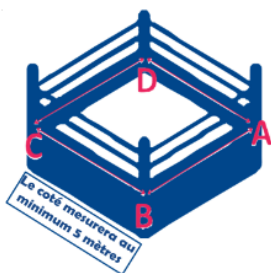
D. = direct, Pg = poing / Avant = Avt / Arrière = Arr

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

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.7 	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde au choix)	
2_GB_ECR.8 	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique Appui Avt / D.Pg Arr Face et Appui Arr / D.Pg Avt Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde au choix)	
2_GB_ECR.9 	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Buste. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde au choix)	
2_GB_ECR10 	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique 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^{er} exo , puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème}...

3. LA FICHE « CARRE BOXE »



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 CARRES BOXE OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

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

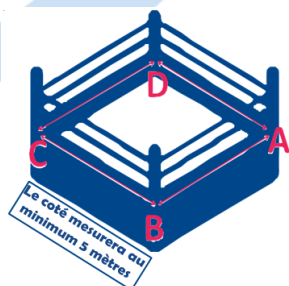
TEMPS DE L'EPREUVE :



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.



CARRÉ BOXE

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






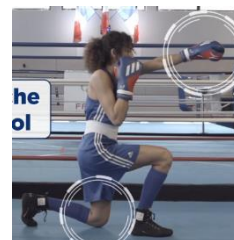


Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.01 (AB) A vers B :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique Appui Avt / D.Pg Avt Face Appui Arr / D.Pg Arr Face.	 
CARRÉ.01 (BC) B vers C :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Symétrique Appui Arr / D.Pg Arr Face. Appui Avt /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



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) A vers B :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique D.Pg Droit / Genou Gauche vers le sol D.Pg Gauche / Genou Droit vers le sol	 
CARRÉ.02 (BC) B vers C :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Asymétrique D.Pg Droit / Genou Gauche vers le sol D.Pg Gauche / Genou Droit vers le sol	 
CARRÉ.02 (CD) C vers D :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit vers le sol D.Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol	 
CARRÉ.02 (DA) D vers A :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Symétrique 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
PRESENTÉES CI-DESSOUS :

3 X (1'W + 1'R]



TEMPS DE L'ÉPREUVE :

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.

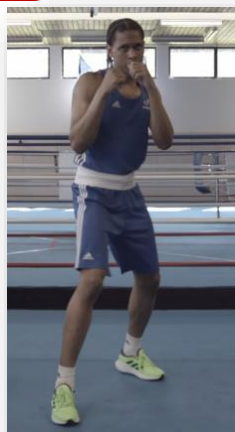
Les groupes réalisent successivement les SHD.

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
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 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 EVALUÉES :

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
PRESENTÉES 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...)

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	<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. (Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).</p> <p>Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.</p>
APT 2	<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. (Doublés de Directs ou enchaînement de 2 Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).</p> <p>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 ÉVALUÉES :

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 PRESENTÉES 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'ÉPREUVE :



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

____/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.

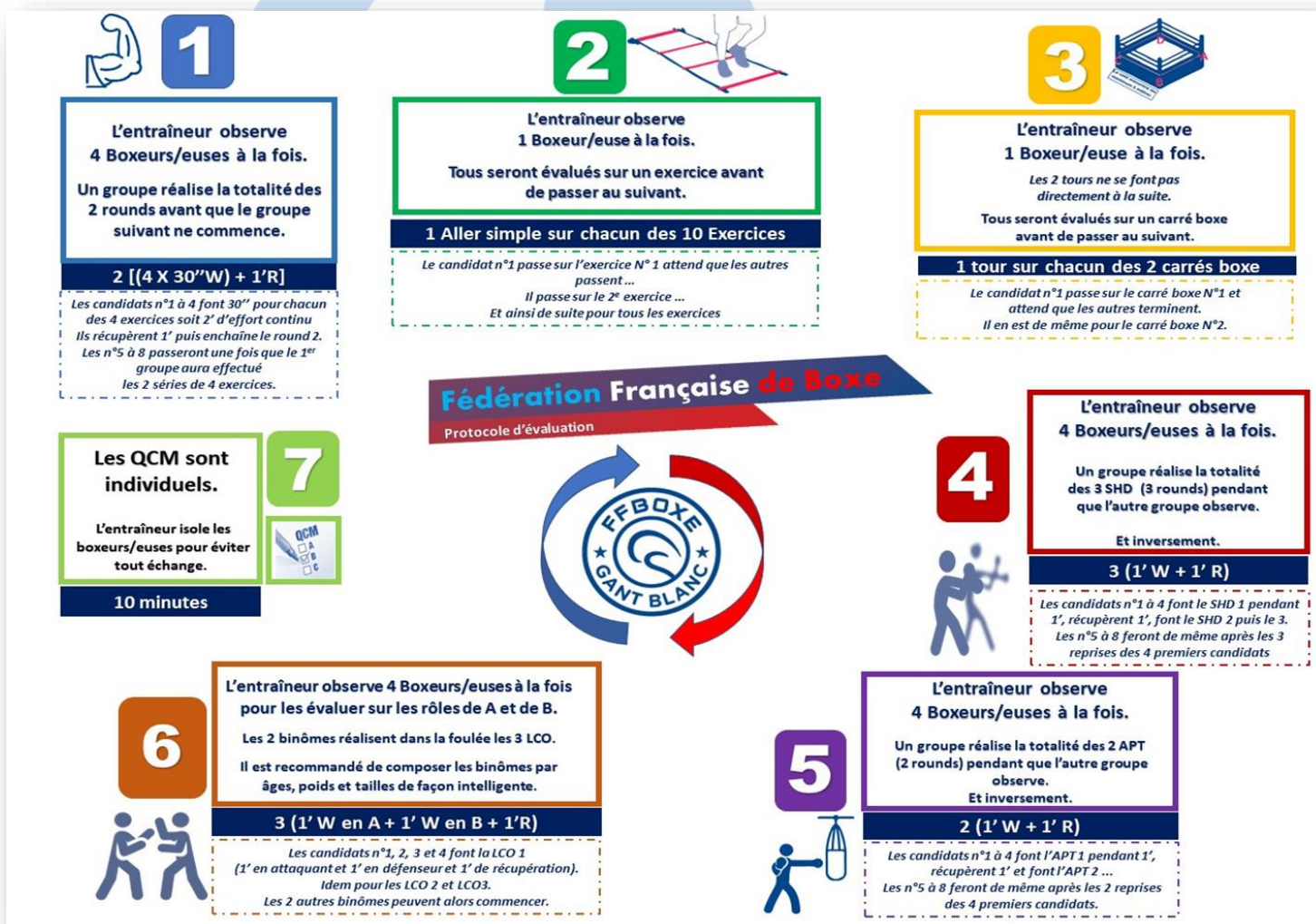
- L'évaluation est programmée pour un groupe de 8.
- Les outils présentés ci-après permettent à l'entraîneur d'assurer l'évaluation du « GANT BLANC ».

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

Le Gant Blanc 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 séances d'entraînement.

Poster disponible sur le site FFBoxe
A IMPRIMER PAR LE CLUB - LE FORMAT A3 MINIMUM EST CONSEILLE



2. LES FICHES ATELIERS :

L'entraîneur affichera les fiches ateliers gant blanc pour rappel. Il pourra les imprimer à partir du des documents téléchargeables sur le site FFBoxe.

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	Gainage Dynamique Sur les coudes en alternant appuis serrés et appuis écartés	
1 GB Renfo 2	Ciseaux boxe En position antéro-postérieure, sauts en alternant un direct du poing avant Face lors des appuis écartés et poings en garde lors des appuis serrés.	
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 / Extension 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^{ème} série des 4 exos.

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

ECHELLE DE RYTHME

Exercices mixtes

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

Les 8 candidats font 1 Aller sur le 1^{er} exo, puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème}...

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

ECHELLE DE RYTHME

Exercices spécifiques

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.7	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique Appui Avt / D Pg Avt Face et Appui Arr / D Pg Arr Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles (garde au choix).	
2_GB_ECR.8	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique Appui Avt / D Pg Arr Face et Appui Arr / D Pg Avt Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles (garde au choix).	
2_GB_ECR.9	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique Appui Avt / D Pg Avt Face et Appui Arr / D Pg Avt Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles (garde au choix).	
2_GB_ECR.10	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique Appui Avt / D Pg Arr Buste et Appui Arr / D Pg Avt Buste. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles (garde au choix).	

Les 8 candidats font 1 Aller sur le 1^{er} exo, puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème}...

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
CARRÉ.01 (AB) A vers B :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique Appui Avt / D Pg Avt Face Appui Arr / D Pg Arr Face.	
CARRÉ.01 (BC) B vers C :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Symétrique Appui Arr / D Pg Arr Face Appui Avt / D Pg Avt Face.	
CARRÉ.01 (CD) C vers D :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique Appui Avt / D Pg Arr Face Appui Arr / D Pg Avt Face.	
CARRÉ.01 (DA) D vers A :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Asymétrique Appui Arr / D Pg Avt Face Appui Avt / D Pg Arr Face.	

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) A vers B :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique D Pg Droit / Genou Gauche vers le sol D Pg Gauche / Genou Droit vers le sol	
CARRÉ.02 (BC) B vers C :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Asymétrique D Pg Droit / Genou Gauche vers le sol D Pg Gauche / Genou Droit vers le sol	
CARRÉ.02 (CD) C vers D :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique D Pg Droit / Genou Droit vers le sol D Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol	
CARRÉ.02 (DA) D vers A :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Symétrique D Pg Droit / Genou Droit vers le sol D Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol	

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

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 dérivant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste.
SHD 3	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en dérivant 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 Toutes des vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe Rubrique Gants de Couleur.



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

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en dérivant des directs de manière isolée à la face ou au buste. (Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste). 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 dérivant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste. (Doublets de Directs ou enchaînement de 2 Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste). Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

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)

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 2 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.
Tous les 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)

Thèmes	Questions
Code du boxeur	Quelle est LA boisson essentielle au boxeur, avant, pendant et après l'entraînement ? A : Une boisson sucrée (coca, sirop...) B : Un café C : Une boisson énergétique
Technique	Quel nom porte un coup donné avec le bras tendu ? A : Un crochet B : Un direct C : Un uppercut
Code Sportif BEA	Quelle est la surface de touche autorisée ? A : L'intérieur de la main B : La partie du gant recouvrant les os métacarpiens et les premières phalanges C : Toutes les parties du gant
Savoir être	Pour perdre du poids efficacement sans porter atteinte à sa santé : A : Je mange équilibré régulièrement B : Je pratique une activité régulière C : Je m'entraîne avec un « set », c'est plus efficace
Technique	Qu'est-ce qu'une Leçon Collective (LCO) ? A : Une opposition avec un joueur A et un joueur B B : Une opposition sans règle C : Une opposition avec recherche de progression technique
Logique interne	Quels éléments sont conformes à la logique interne (spécificité) de la boxe ? A : Les deux boxeurs doivent toujours être face à face B : L'espace d'affrontement peut être carré ou rectangulaire C : L'objectif principal de la boxe est de porter atteinte à l'adversaire
Code sportif	Quelle est l'unité de mesure d'un gant de boxe ? A : Le once B : Le pouce C : Le kg
Code du boxeur	Quelles sont les règles d'hygiène par rapport à l'équipement ? A : Je dois porter mon protège-dents en prenant soin de le rincer avant B : Je dois mettre les gants sans bandage C : Je ne porte pas le matériel spécifique (gants, canopies...) sur le sol
Technique	Quelles sont parmi ces propositions les moyens de défense ? A : La parade chassée B : La parade bloquée C : La parade contrée
Code sportif	Citez des interdictions en boxe : A : Lancer et pousser B : Couder C : Toucher sur le nez

Réserve au club - à reporter au note

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 BLANC en fonction du protocole suivant : 3 vagues de 8 convoqués ou à sa convenance en fonction de ses possibilités / contraintes.

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

Toutes les saisies et informations sont disponibles sur le site FFBBoxe.

Fédération Française de Boxe
Direction Technique Nationale

FICHE DE SUIVI POUR L'ENTRAÎNEUR
Compte rendu d'évaluation

Passage du grade :    

N° de Licence	NOM & PRENOM DU CANDIDAT	Grade	Passage du grade	Résultat final
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

ÉVALUATION : Fait à : _____ LE : ____ / ____ / 20__

Date de l'évaluation : _____ NOM et N° d'affiliation du club : _____

Nom et qualité de l'évaluateur : _____ N° de Licence : _____

Nom du Président de Club : _____

Signature de l'évaluateur : _____ Signature du Président de Club : _____

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 devra répertorier les résultats sur la fiche compte rendu présentée ci-avant.

Fédération Française de Boxe
Direction Technique Nationale

FICHE DE SUIVI POUR L'ENTRAÎNEUR
Suivi de l'évaluation

Date et lieu de l'évaluation : _____

NOM et N° d'affiliation FFB du CLUB : _____

Passage du grade :    

Passage du grade : ☐ Jeunesse ou entraineur

		Candidat N°	Candidat N°	Candidat N°	Candidat N°	Candidat N°	Candidat N°	Candidat N°
N° DE LICENCE								
NOM ET PRENOM DES ENTRAÎNEURS OU N° ATTRIBUÉS								
Psycho-matérielle Physique	N°1 DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE	ATLAS 01						
		ESD 01						
		ESD 02						
		ESD 03						
		ESD 04						
		ESD 05						
		ESD 06						
	N°2 ECHELLE DE RETIEN	ESD 07						
		ESD 08						
		ESD 09						
		ESD 10						
		ESD 11						
		ESD 12						
		ESD 13						
	N°3 CARRÉ BOXE	ESD 14						
		ESD 15						
		ESD 16						
		ESD 17						
ESD 18								
ESD 19								
ESD 20								
Technico-tactique	N°4 SHD	SHD 01						
	SHD 02							
	SHD 03							
	SHD 04							
	SHD 05							
	SHD 06							
N°5 APT	APT 01							
	APT 02							
N°6 LCD	LCD 01							
	LCD 02							
N°7 Connaissance de la Boxe - GCM	GCM 01							
	GCM 02							
GCM								
RÉSULTATS								
VALIDE (V) OU NON VALIDÉ (NV)								

V. LE DIPLÔME « GANT BLANC »

Maquette personnalisable dans le package informatique



DIPLÔME

GANT BLANC

DÉCERNÉ À _____

CLUB _____

PRÉSIDENCE		CADRE TECHNIQUE	
LE CLUB	FAIT À _____	LE	_____
SESSION	_____		



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 afin que la Fédération puisse suivre vos évaluations et les comités régionaux tiennent à jour vos fiches licences.

Il vous faut :

1. Se rendre sur le site FFBoxe rubrique Gant de couleur. Le formulaire d'enregistrement nécessite les numéros de licence et d'autres informations utiles.
2. Attention un formulaire permet d'inscrire les résultats de 4 candidats.
3. Vous pourrez également consulter le listing officiel des lauréats G2C directement sur le site FFBoxe.

ENREGISTREMENT DES RESULTATS DIRECTEMENT SUR LE SITE FFBOXE



LISTING OFFICIEL G2C

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



***VOTRE FEDERATION VOUS
REMERCE POUR VOTRE
ENGAGEMENT ET VOTRE
PARTICIPATION***



FFBOXE