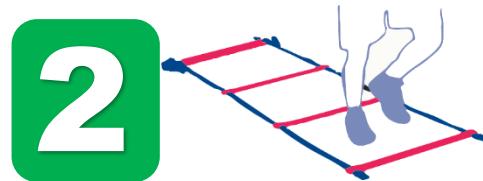


L'entraîneur observe  
4 Boxeurs/euses à la fois.

Un groupe réalise la totalité des  
2 rounds avant que le groupe  
suivant ne commence.

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

Les candidats n°1 à 4 font 30" pour chacun  
des 4 exercices soit 2' d'effort continu  
Ils récupèrent 1' puis enchaîne le round 2.  
Les n°5 à 8 passeront une fois que le 1<sup>er</sup>  
groupe aura effectué  
les 2 séries de 4 exercices.



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

Tous seront évalués sur un exercice avant  
de passer au suivant.

**1 Aller simple sur chacun des 10 Exercices**

Le candidat n°1 passe sur l'exercice N° 1 attend que les autres  
passent ...  
Il passe sur le 2<sup>e</sup> exercice ...  
Et ainsi de suite pour tous les exercices.



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

Les 2 tours ne se font pas  
directement à la suite.

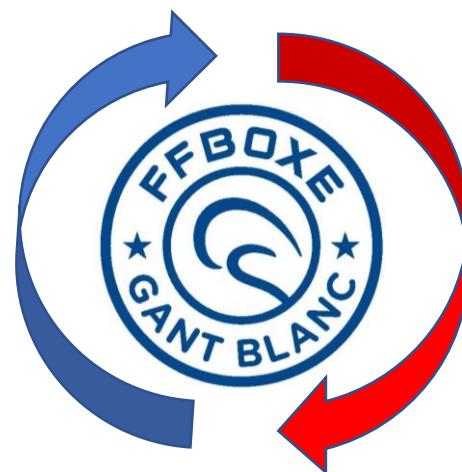
Tous seront évalués sur un carré boxe  
avant de passer au suivant.

**1 tour sur chacun des 2 carrés boxe**

Le candidat n°1 passe sur le carré boxe N°1 et  
attend que les autres terminent.  
Il en est de même pour le carré boxe N°2.

## Fédération Française de Boxe

Protocole d'évaluation



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

Un groupe réalise la totalité  
des 3 SHD (3 rounds) pendant  
que l'autre groupe observe.

Et inversement.

**3 (1' W + 1' R)**

Les candidats n°1 à 4 font le SHD 1 pendant  
1', récupèrent 1', font le SHD 2 puis le 3.  
Les n°5 à 8 feront de même après les 3  
reprises des 4 premiers candidats.



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.

**2 (1' W + 1' R)**

Les candidats n°1 à 4 font l'APT 1 pendant 1',  
récupèrent 1' et font l'APT 2 ...  
Les n°5 à 8 feront de même après les 2 reprises  
des 4 premiers candidats.



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.

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

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

Les candidats n°1, 2, 3 et 4 font la LCO 1  
(1' en attaquant et 1' en défenseur et 1' de récupération).  
Idem pour les LCO 2 et LCO3.  
Les 2 autres binômes peuvent alors commencer.



Les QCM sont  
individuels.

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

**10 minutes**

