



# Fédération Française de Boxe

*Direction Technique Nationale*



**LES GANTS DE COULEUR**

**LIVRET DU PACKAGE**

## **GANT ROUGE**



**Mise à jour le 01 septembre 2023**



# CONTENU DU PACKAGE

## LIVRET GANT ROUGE

<b>I.</b>	<b>PRESENTATION GENERALE DU PROJET .....</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES .....</b>	<b>4</b>
<b>III.</b>	<b>LES FICHES ATELIERS.....</b>	<b>5</b>
1.	LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE » .....	5
2.	LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME » .....	7
3.	LA FICHE « CARRE BOXE » .....	11
4.	LA FICHE « SHADOW BOXING » .....	13
5.	LA FICHE « FRAPPE AUX APPAREILS (TECHNIQUE) - APT .....	15
6.	LES FICHES « OPPOSITIONS » .....	17
7.	LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE » .....	21
<b>IV.</b>	<b>LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE .....</b>	<b>24</b>
1.	PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION.....	24
2.	LES FICHES ATELIERS : .....	25
3.	FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION..	26
4.	LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION.....	26
<b>V.</b>	<b>LE DIPLÔME « GANT ROUGE» .....</b>	<b>27</b>
<b>VI.</b>	<b>LE COMPTE RENDU EN LIGNE .....</b>	<b>28</b>

# I. PRESENTATION GENERALE DU PROJET



## LES GANTS DE COULEUR – G2C

### 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
- Lors des manifestations inter clubs, départementales et/ou régionales
- Lors des séances de boxe, à l'entraînement

### POURQUOI ?



Eduquer, Former, Préparer

Des objectifs communs à tous les pratiquants

### COMMENT ?



En utilisant le package de chacun des GANTS !

Le LIVRET du GANT	La fiche de présentation du Grade	Les compétences à valider
Les fiches ateliers (individuellement)	Les liens vidéos	Les conditions de passage du GRADE
La fiche de suivi évaluation	Le diplôme	Le compte rendu en ligne

Site internet FFBOXXE – orgaM FORMATIONS – Gants de couleur  
<https://www.ffboxe.com/organisations/boxe/gants-de-couleur/>



2022	2023	2024	2025	2026

### 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 ?

Tous les licenciés « valides » titulaires d'un passeport fédéral



## II. PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES



Niveau de passage	Passage au niveau CLUBS ou INTER-CLUBS ou Comité Départemental
Conditions	Être licencié et titulaire du GANT ORANGE depuis AU MOINS 15 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour ...	Autorisation de participer à des rencontres BEA En championnats Entrer en Formation Prévôt

<p><b>Compétences évaluées</b> <b>PSYCHOMOTRI</b> <b>CITE -</b> <b>PHYSIQUE</b></p>	<p><b>1- Les déplacements et placements :</b> a- Le dégagement b- La remobilisation</p> <p><b>2- Le paramètre psychologique :</b> a- L'engagement b- La détermination</p> <p><b>3- Le paramètre physique :</b> a- La précision b- La vitesse c- La notion d'endurance</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- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes :</b> a- En antéro postérieur et en latéral b- En oblique et en pivot</p> <p><b>2- Les liaisons :</b> a- Attaque/Défense b- Distance/Mi-distance c- Corps/Face</p> <p><b>3- Les moyens de défense :</b> a- Les parades (chassée/bloquée) b- Les esquives (rotative/latérale) c- Les retraits (partiel/buste)</p> <p><b>4- La contre-attaque indirecte : (moyens de défense suivis de 2 ou 3 coups)</b></p> <p><b>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT, LCO, ATH &amp; ADI</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 statut des boxeurs</li> <li>• la connaissance du matériel</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 »

2,



#### GANT ROUGE

##### COMPÉTENCES EVALUÉES :

###### 1- Les déplacements et placements :

- a- Le dégagement
- b- La remobilisation

###### 2- Le paramètre psychologique :

- a- L'engagement
- b- La détermination

###### 3- Le paramètre physique :

- a- La précision
- b- La vitesse
- c- La notion d'endurance

##### 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 8 exercices, récupère 1' et recommence le tout une fois.

**3 [(6 X 30''W) + 1'r]**

##### TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 25 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

- 30''W obligatoire pour chacun des 6 exercices.
- 3 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 »

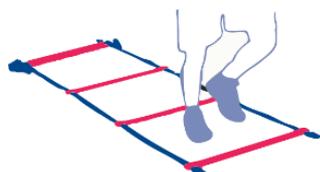
Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
1 GR Renfo 1	Gainage latéral statique avec élévation de la jambe droite	
1 GR Renfo 2	Gainage latéral statique avec élévation de la jambe gauche	
1 GR Renfo 3	Step boxe –	 <p>Montée alternative appui gauche /Pg Gauche – appui droit/Pg Droit sur le step (enchaînements libre)</p>
1 GR Renfo 4	Gainage dynamique spiderman sur coude	
1 GR Renfo 5	Burpee (Flexion - pompe - extension)	
1 GR Renfo 6	Déplacements antéro-postérieur navette contour plot +	 <p>Plot Bleu vers blanc retour vers bleu, vers rouge retour vers bleu, vers jaune retour vers bleu : Va et vient sur 9m : 0-3m (3 D.) - 0-6m (3 Up.) - 0-9m (3 Cr.) - 30''W</p>

3 [(6 X 30''W) + 1'r]

Les 4 candidats enchaînent les 8 exercices, récupèrent 1' et font la 2<sup>ème</sup> série des 8 exos



## 2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »



2



### GANT ROUGE

#### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- Les déplacements et placements :
  - a- Le dégagement
  - b- La remobilisation
- 2- Le paramètre psychologique :
  - a- L'engagement
  - b- La détermination
- 3- Le paramètre physique :
  - a- La précision
  - b- La vitesse
  - c- La notion d'endurance

#### 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 :

- 2 MIXTES
- 8 SPECIFIQUES

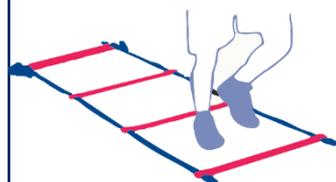
**1 ALLER/RETOUR pour chacun des  
12 exercices**

#### TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 20 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



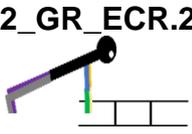
Toutes des vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe  
Rubrique Gants de Couleur.

## Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

### Exercices mixtes

Un exercice est composé d'un aller/ retour – attention les consignes peuvent être différentes souvent liés au positionnement de départ : cela sera précisé pour chaque exercice.

Départ aller vers la gauche / retour vers la droite ou départ vers l'avant / retour vers l'arrière

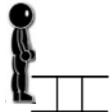
Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GR_ECR.1 	<b>Position Gainage – échelle à gauche</b> Déplacement vers la gauche- Mettre une main après l'autre dans chaque intervalle	
2_GR_ECR.2 	<b>Position Gainage – échelle de face entre les jambes</b> Araignée - Déplacement des mains vers l'avant puis latéral, retour en arrière.	

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> ...

### Exercices spécifiques

Dans chacun de ces exercices l'aller se fait de gauche à droite et le retour de droite à gauche. L'utilisation des poings est donc inversée : 1 aller/retour pour chaque échelle

Les exercices sont présentés de gauche à droite ou de gauche à droite ; veillez à changer d'attitude de garde.

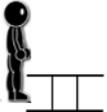
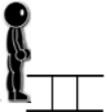
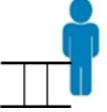
Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GR_ECR.3 	<b>Garde à Gauche – échelle de face</b> Déplacement oblique avec 1 coup libre lorsque appui Ar est dans intervalle et 2 coups libres sur pivot à l'extérieur <b>OBLIQUE PIVOT + remobilisation</b>	
2_GR_ECR.4 	<b>Garde à Droite – échelle de face</b> Déplacement oblique avec 1 coup libre lorsque appui Ar est dans intervalle et 2 coups libres sur pivot à l'extérieur <b>OBLIQUE PIVOT + remobilisation</b>	
2_GR_ECR.5 	<b>En garde à gauche – échelle de face</b> Déplacement oblique avec 1 coup libre lorsque appui Ar est dans intervalle, déplacement latéral avec 1 coup et 3 coups libres sur pivot à l'extérieur <b>OBLIQUE LATERAL PIVOT + remobilisation</b>	

# 2



## Exercices spécifiques (suite)

Un exercice est composé d'un aller/ retour – attention les consignes peuvent être différentes souvent liés au positionnement de départ : cela sera précisé pour chaque exercice

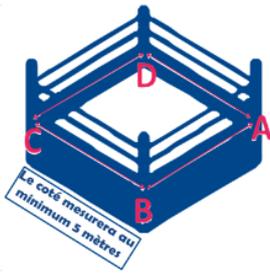
Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GR_ECR.6 	En garde à droite – échelle de face Déplacement oblique avec 1 coup libre lorsque appui Ar est dans intervalle déplacement latéral avec 1 coup et 3 coups libres sur pivot à l'extérieur <b>OBLIQUE LATERAL PIVOT + remobilisation</b>	
2_GR_ECR.7 	En garde à gauche – échelle de face <b>Combinaison déplacement oblique et latéral avec diversité de coups libres</b>	
2_GR_ECR.8 	En garde à droite – échelle de face <b>Combinaison déplacement oblique et latéral avec diversité de coups libres</b>	
2_GR_ECR.9 	En garde à gauche – échelle à gauche <b>Combinaison déplacement oblique et arrière avec diversité de coups libres</b>	
2_GR_ECR.10 	En garde à droite – échelle à droite <b>Combinaison déplacement oblique et arrière avec diversité de coups libres</b>	

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 ROUGE

#### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- Les déplacements et placements :**
  - a- Le dégagement
  - b- La remobilisation
- 2- Le paramètre psychologique :**
  - a- L'engagement
  - b- La détermination
- 3- Le paramètre physique :**
  - a- La précision
  - b- La vitesse
  - c- La notion d'endurance

#### 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**

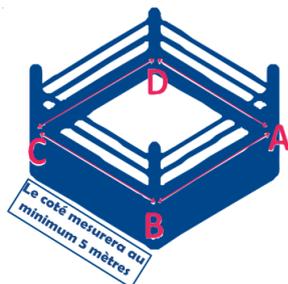
#### TEMPS DE L'ÉPREUVE :



**ENVIRON 30 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1 candidat doit réaliser 2 tours par « carré boxe » soit environ 1' par tour et 2' pour 1 « carré boxe ». Soit environ 4' 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.



Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations <b>CARRE.01*</b>
<b>*(AB) A vers B :</b>	Déplacement oblique avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Cr. Pg Av Face et appui Ar/Up. Pg Ar Buste en garde à Gauche remplacement puis en garde à Droite	
<b>*(BC) B vers C :</b>	Déplacement oblique avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D. Pg Ar Buste et appui Ar/Up. Pg Av Face en garde à Gauche remplacement puis en garde à Droite	
<b>*(CD) C vers D :</b>	Déplacement oblique avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Cr. Pg Av Face et appui Ar/D. Pg Ar Face en garde à Gauche remplacement puis en garde à Droite	
<b>*(DA) D vers A :</b>	Déplacement oblique avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D. Pg Ar Buste et appui Ar/Cr. Pg Av Face en garde à Gauche remplacement puis en garde à Droite	

### **Carré boxe n°2 : Pg = poing / Up = Uppercut**

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
<b>*(AB) A vers B :</b>	Déplacement vers l'arrière en pivot avec des changements de garde donc d'appuis Appui Ar/Up. Pg Ar et appui Av/Cr. Pg Av en garde à Gauche puis en garde à Droite	
<b>*(BC) B vers C :</b>	Déplacement vers l'arrière en pivot avec des changements de garde donc d'appuis Appui Ar/Cr. Pg Av et Up. Pg Ar en garde à Gauche puis en garde à Droite	
<b>*(CD) C vers D :</b>	Déplacement vers l'arrière en pivot avec des changements de garde donc d'appuis Appui Ar/Up. Pg Ar + enchaînement 3 ou 4 coups	
<b>*(DA) D vers A :</b>	Déplacement vers l'arrière en pivot avec des changements de garde donc d'appuis Appui Ar/Cr. Pg Av + enchaînement 3 ou 4 coups	

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 pour le second carré.

## 4. LA FICHE « SHADOW BOXING »



### GANT ROUGE

#### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- Le complexe spatio temporel :**
  - a- La gestion de l'espace (mobilité et notion de cadrage)
  - b- La gestion du temps et de l'opposition
- 2- Les liaisons :**
  - a- Attaque/Dégagement
  - b- La double attaque
- 3- Les moyens de défense :**
  - a- En statique
  - b- En mouvement
- 4- La contre attaque :**
  - a- Directe (arrêt, contre, cross)
  - b- Indirecte (précédée d'un MD)

#### 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 garde, le boxeur, en statut de Défenseur, varie ses déplacements (sous toutes ses formes) en maintenant le centre du ring tout en délivrant des CATT Directes (arrêt, cross, contre).
SHD 2	En garde, le boxeur, en statut de CATT Indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes ses formes) pour réaliser des enchainements libres tout en marquant une rupture (dégagement) en fin d'attaque.
SHD 3	En garde, le boxeur, en statut d'Attaquant, alterne cadrage et prises d'appuis pour réaliser des combinaisons libres en insistant sur la liaison dégagement/remobilisation.

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.

Les 4 candidats font 1' de SHD 1, 1' de SHD 2 et 1' de SHD 3

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 ROUGE



### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- **Le complexe spatio temporel :**
  - a- La gestion de l'espace (mobilité et notion de cadrage)
  - b- La gestion du temps et de l'opposition
- 2- **Les liaisons :**
  - a- Attaque/Dégagement
  - b- La double attaque
- 3- **Les moyens de défense :**
  - a- En statique
  - b- En mouvement
- 4- **La contre attaque :**
  - a- Directe (arrêt, contre, cross)
  - b- Indirecte (précédée d'un MD)

### 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...)

<i>Nom de l'exercice</i>	<b>Consignes</b>
APT 1	En garde, le boxeur, en statut de Contre ATTaquant, varie ses déplacements et ses moyens de défense pour réaliser des enchainements libres tout en marquant une rupture (dégagement) à la fin de chaque échange.
APT 2	En garde, le boxeur, en statut d'Attaquant, alterne cadrage et prises d'appuis pour réaliser des combinaisons libres à l'image de la Double Attaque tout en se remobilisant après le dégagement.

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. LES FICHES « OPPOSITIONS »



### 6a - LCO



#### GANT ROUGE

##### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- **Le complexe spatio temporel :**
  - a- La gestion de l'espace (mobilité et notion de cadrage)
  - b- La gestion du temps et de l'opposition
- 2- **Les liaisons :**
  - a- Attaque/Dégagement
  - b- La double attaque
- 3- **Les moyens de défense :**
  - a- En statique
  - b- En mouvement
- 4- **La contre attaque :**
  - a- Directe (arrêt, contre, cross)
  - b- Indirecte (précédée d'un MD)

##### 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  
**CATT** = Contre Attaque

**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)**

En insistant sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage et de prises d'appuis

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : Libre en mobilité en maintenant le centre du ring avec le poing avant (Pg Av) + CATT Directe libre sur 1 coup B : cadrage + MD (moyens de défense)
LCO 2	A : Libre en mobilité en Directs (Pg Av ou Ar au Buste ou à la Face) B : Cadrage + MD + CATT Indirecte libre suivi d'un dégagement
LCO 3	A : Libre en mobilité à distance B : Cadrage + prises d'appuis + Attaque (enchaînement/combinaison) libre suivi d'un dégagement et d'une remobilisation.

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

## LES FICHES « OPPOSITIONS »



# 6b – ATH&ADI



## GANT ROUGE

### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- Le complexe spatio temporel :**
  - a- La gestion de l'espace (mobilité et notion de cadrage)
  - b- La gestion du temps et de l'opposition
- 2- Les liaisons :**
  - a- Attaque/Dégagement
  - b- La double attaque
- 3- Les moyens de défense :**
  - a- En statique
  - b- En mouvement
- 4- La contre attaque :**
  - a- Directe (arrêt, contre, cross)
  - b- Indirecte (précédée d'un MD)

### DEFINITION :

#### Assaut à Thème (ATH) :

« Situation d'opposition se rapprochant d'une situation d'assaut ou de combat réel, les deux boxeurs s'exercent de manière **ACYCLIQUE (plusieurs actions de l'un peuvent avoir lieu sans que l'autre n'ait réussi à s'exprimer). Seules les armes ou les consignes données avant l'opposition diffèrent d'une situation totalement libre.** Il s'agit d'un assaut dans lequel le boxeur doit gagner chaque échange !

#### Assaut Dirigé (ADI) :

« Situation d'opposition se rapprochant d'une situation d'assaut ou de combat réel, les deux boxeurs commencent l'assaut en situation libre. Seules les armes ou **les injonctions données au cours même de l'opposition** diffèrent d'une situation totalement libre. Il s'agit alors pour chacun des opposants de réussir et donc de mettre en échec l'adversaire. Les injonctions peuvent changer en cours de round et ce pour chacun des boxeurs... ».



## RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER ATH & ADI

### 3 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTÉES 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**  
**CATT = Contre Attaque**

**ATH - 2 (1' W en A + 1' W en B + x'R)**  
**ADI – 2'W**

### TEMPS DE L'ÉPREUVE :



**ENVIRON 35 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1' obligatoire dans chacun des rôles
- Un ATH 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 l'ATH N°1 avant de passer au 2° puis à l'ADI.  
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

**6b**

**Exercices « ASSAUT A THEME &  
ASSAUT DIRIGE »  
3(2'W+x'R)**

*En insistant sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage et de prises d'appuis*

<i>Nom de l'exercice</i>	<i>Consignes</i>
<b>ATH 1</b>	<b>A : Libre Pg Av B : Libre à mi-distance au Buste</b>
<b>ATH 2</b>	<b>A : Libre en directs B : Libre à mi-distance Buste/Face</b>
<b>ADI</b>	<b>Choix des injonctions en lien direct avec les compétences relatives au GANT ROUGE</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 l'ATH N°1 avant de passer au 2<sup>e</sup> puis à l'

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

**ATH : 2 (1' W en A + 1' W en B + x'R)**

**ADI : 1'w en 2 + 1'W en B**

Les 4 binômes font l'ATH 1 puis le 2, et enfin l'ADI.

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



7

GANT ROUGE



### COMPÉTENCES EVALUÉES :

- la logique interne
- la technique de la boxe
- les codes sportifs (règles communes)
- le statut des boxeurs
- la connaissance du matériel
- 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 20 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

**20 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 20 minutes maximum pour compléter le formulaire.

Toute question incomplète ou fausse n'est pas validée !

Une note inférieure à 10/15 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 <10 entraîne la non-validation automatique de la présente compétence :

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

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

Note du stagiaire :

\_\_\_\_ /15

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 ou CD 0 ou 1
Code sportif	1	<b>En boxe compétitive, quelles sont les incompatibilités (communes aux pratiques BEA, BA et BP) pour l'organisation d'un assaut/combat ?</b>		
		A.	Deux frères et deux soeurs	
		B.	Un homme et une femme	
		C.	Deux boxeurs de mêmes clubs sauf en championnat	
Technique	2	<b>Citez parmi les propositions les différents types d'attitude de garde ?</b>		
		A.	Garde à gauche et garde à droite	
		B.	Garde axée et désaxée	
		C.	Garde de face, de $\frac{3}{4}$ et de profil	
Logique interne	3	<b>Quelles sont, parmi ces propositions, les différentes dénominations du statut du boxeur ?</b>		
		A.	Attaqué et attaquant	
		B.	Défenseur et contre-attaquant	
		C.	Phase d'attente et phase d'échange	
Codes sportifs	4	<b>Parmi ces propositions, citez les règles de jugement communes au code sportif de la BEA, BA et BP ?</b>		
		A.	Le vainqueur d'une reprise gagne 10 points	
		B.	Le jugement se fait toujours obligatoirement avec 3 juges	
		C.	Le premier critère est l'efficacité tactique (réussir à toucher(frapper) sans se faire toucher (frapper)	
Tactique	5	<b>Qu'est-ce que la tactique en boxe ?</b>		
		A.	La réussite de toucher (frapper) sans se faire toucher (frapper)	
		B.	La capacité à résoudre les problèmes posés par l'adversaire grâce à sa motricité (technique)	
		C.	La réalisation de joli geste technique	
Code du boxeur	6	<b>Quels sont les différents items du code du boxeur ?</b>		
		A.	Les règles citoyennes	
		B.	Les règles d'hygiène et de sécurité	
		C.	Les règles des codes sportifs	
Technique	7	<b>Parmi ces propositions, laquelle ou lesquelles sont des moyens de défense en boxe ?</b>		
		A.	Les esquives partielles et totales	
		B.	Les parades bloquées et chassées	
		C.	Les doubles attaques	
Code du boxeur	8	<b>Quelles sont parmi ces propositions, les règles d'hygiène et de sécurité du boxeur ?</b>		
		A.	J'ai ma bouteille d'eau et je bois régulièrement avant, pendant et après l'entraînement	
		B.	J'ai ma bouteille de soda et je bois régulièrement pour recharger mon stock de sucres	
		C.	L'échauffement est obligatoire	

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 ou CD 0 ou 1
Codes sportifs	9	<b>Quelles sont les décisions communes aux pratiques BEA, BA et BP ?</b>		
		A.	Gagné et perdu aux points	
		B.	Gagné et perdu avant la limite	
		C.	Gagné et perdu par disqualification	
Technico-tactique	10	<b>Retrouvez-la ou les bonne(s) chronologie(s) de ces actions ?</b>		
		A.	1. Préparation de contre-attaque / 2. Contre-attaque / 3. Contre / 4. Attaque	
		B.	1. Préparation d'attaque / 2. Attaque / 3. Défense / 4. Contre-attaque	
		C.	1. Défense / 2. Contre-attaque / 3. Déplacement / 4. Remobilisation	
Logique interne	11	<b>Quel est l'acronyme qui définit la logique interne de la boxe ?</b>		
		A.	FS7(CET)	
		B.	FC7(SET)	
		C.	CS7(CET)	
Connaissance de la boxe	12	<b>Parmi ces pratiques laquelle ou lesquelles sont proposées par la FFBoxe ?</b>		
		A.	Aéroboboxe	
		B.	Boxe Loisir	
		C.	Handi-boxe	
Code du boxeur	13	<b>Quels rôles officiels peuvent exercer les licenciés dans un club en fonction de leur âge ?</b>		
		A.	Juge arbitre dès 14 ans	
		B.	Assisant boxe dès 16 ans	
		C.	Délégué de réunion dès 15 ans	
Connaissance de la boxe	14	<b>Dans quelles catégories d'âge peut-on être Champion de France en boxe ?</b>		
		A.	Boxe professionnelle	
		B.	Boxe éducative Assaut et cadets boxe amateur	
		C.	Juniors et seniors boxe amateur	
Logique interne	15	<b>Quelles sont les obligations fixées par la logique interne de l'activité ?</b>		
		A.	Toucher – frapper entre le front et la ceinture	
		B.	Rester face à l'adversaire	
		C.	Toucher – frapper avec le devant du point (tête des métacarpiens et premières phalanges)	

\_\_\_\_ /15

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 ROUGE ».

### 1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

Le Gant ROUGE 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



**Fédération Française de Boxe**  
Protocole d'évaluation



1

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

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

**3 [(6 X 30" W) + 1' r]**

*Les candidats n°1 à 4 font 20" pour chacun des 8 exercices soit 2'40 d'effort continu Ils récupèrent 1'*  
*Ils font 2 fois les 8 exercices Les n°5 à 8 passeront une fois que les 4 premiers auront effectués les 2 séries de 8 exercices*

2

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

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

**1 aller/retour sur chacun des 10 Exercices**

*Le candidat n°1 passe sur l'échelle 1 attend que les autres passent Il passe sur la 2 ... Et ainsi de suite pour les 12 échelles*

3

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

*Les 2 tours ne se font pas directement à la suite.  
1 tour en marche avant et 1 tour en marche arrière*

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

**2 tours sur chacun des 2 carrés boxe**

*Le candidat n°1 passe sur le carré 1 attend que les autres passent Le candidat n°1 fait son 2è tour du carré 1 Les autres candidats font leur 2è tour Identique pour le carré boxe N°2*

7

**Les QCM sont individuels.**

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

**15 minutes**

4

**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.*

6a

**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 2è et ainsi de suite... Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

**6a : LCO : 3 (1' W en A + 1' W en B + x'R)**

*Les candidats n°1 et 2 font la LCO 1 (1' en attaquant et 1' en défenseur) - Les n°3 et 4 font de même - Les n°5 et 6 également... Et ainsi de suite pour les 3 LCO - Idem avec ATH et ADI*

6b

**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.*

## 2. LES FICHES ATELIERS :

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

1 Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFBOXE - Gant ROUGE

### Exercices « DEVELOPEMENT MUSCULAIRE »

Nom de l'exercice	Consignes (cf. voir exercices)	Illustrations
1 GR Rento 1	Montage lateral et étirage avec élévation de 30 degrés	
1 GR Rento 2	Quadrilatère lateral statique avec élévation de la jambe à 90 degrés	
1 GR Rento 3	Step boxe - Marche alternative appui gauche / P. Gauche - appui droit / P. Droit sur un tapis (20x30x10)	
1 GR Rento 4	Quadrilatère dynamique latéral sur avant	
1 GR Rento 5	Boucle - appui - enroulement	
1 GR Rento 6	Déplacements antéro-postérieurs latéraux - contact plat	

Les 4 candidats enchaînent les 6 exercices, occupent 1' et font le 2<sup>ème</sup> série des 8 exos

2 Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFBOXE - Gant ROUGE

### Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

#### Exercices mixtes

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2 GR ECR 1	Position coussin - échelle de face Déplacement vers la gauche. Mettre une main après l'autre dans chaque cubule.	
2 GR ECR 2	Position coussin - échelle de face vers les pieds Arrière - Déplacement des mains vers l'avant puis vers l'arrière.	

Les 4 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>.

#### Exercices spécifiques

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2 GR ECR 3	Garde à gauche - échelle de face Déplacement oblique avec 1 coup libre appelé Ar sur deux intervalles et 2 coups libres sur pied à l'atterrissage COUSSIN PIVOT + reposition	
2 GR ECR 4	Garde à droite - échelle de face Déplacement oblique avec 1 coup libre appelé Ar sur deux intervalles et 2 coups libres sur pied à l'atterrissage COUSSIN PIVOT + reposition	
2 GR ECR 5	Garde à gauche - échelle de face Déplacement oblique avec 1 coup libre appelé Ar sur deux intervalles, déplacement lateral avec 1 coup et 3 coups libres sur pied à l'atterrissage COUSSIN LATERAL PIVOT + reposition	

2 Exercices spécifiques (suite)

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2 GR ECR 6	En garde à droite - échelle de face Combinaison oblique avec 1 coup libre appelé Ar sur deux intervalles et 3 coups libres sur pied à l'atterrissage COUSSIN LATERAL PIVOT + reposition	
2 GR ECR 7	En garde à gauche - échelle de face Combinaison déplacement oblique et latéral avec deux intervalles de coups libres	
2 GR ECR 8	En garde à droite - échelle de face Combinaison déplacement oblique et latéral avec deux intervalles de coups libres	
2 GR ECR 9	En garde à gauche - échelle de face Combinaison déplacement oblique et arrière avec deux intervalles de coups libres	
2 GR ECR 10	En garde à droite - échelle à droite Combinaison déplacement oblique et arrière avec deux intervalles de coups libres	

Les 4 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 Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFBOXE - Gant ROUGE

### Exercices « SHADOW BOXING »

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
(A)B	Déplacement vers l'avant avec des changements de garde avec 2 appuis. Appel Ar sur 2 intervalles et 2 coups libres sur pied à l'atterrissage	
(B)C	Déplacement vers l'arrière avec des changements de garde avec 2 appuis. Appel Ar sur 2 intervalles et 2 coups libres sur pied à l'atterrissage	
(C)D	Déplacement vers l'extérieur avec des changements de garde avec 2 appuis. Appel Ar sur 2 intervalles et 2 coups libres sur pied à l'atterrissage	
(D)A	Déplacement vers l'intérieur avec des changements de garde avec 2 appuis. Appel Ar sur 2 intervalles et 2 coups libres sur pied à l'atterrissage	

Les 8 candidats font les 4 séries (A vers B, B vers C, C vers D, D vers A) enchaînant les 4 séries.

4 Exercices « SHADOW BOXING »

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En garde, le boxeur, en statut de Défenseur, varie ses déplacements sous toutes ses formes en maintenant le centre du ring tout en délivrant des CATT Directes (arrêt, croisé, contre).
SHD 2	En garde, le boxeur, en statut de CATT Indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes ses formes) pour réaliser des enchaînements libres tout en marquant une rupture (engagement) en fin d'attaque.
SHD 3	En garde, le boxeur, en statut d'attaquant, alterne cadrage et prises d'appuis pour réaliser des combinaisons libres en insistant sur la liaison dégageement/reposition.

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/uses à la fois. Il est nécessaire que tous réalisent le SHD 1 avant de passer sur le SHD 2 et ainsi de suite. Les 4 candidats font 1' de SHD 1, 1' de SHD 2 et 1' de SHD 3. L'entraîneur délimate un espace propre à la réalisation des exercices demandés.

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

5 Exercices « APPAREIL TECHNIQUE »

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

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	En garde, le boxeur, en statut de Contre Attaquant, varie ses déplacements et ses moyens de défense pour réaliser des enchaînements libres tout en marquant une rupture (dégagement) à la fin de chaque échange.
APT 2	En garde, le boxeur, en statut d'attaquant, alterne cadrage et prises d'appuis pour réaliser des combinaisons libres à l'image de la Double Attaque tout en se repositionnant après le dégageant.

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

6a Exercices « LEON COLLECTIVE »

En insistant sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage et de prises d'appuis

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : Libre en mobilité en maintenant le centre du ring avec le poing avant (Pg Av) + CATT Directe libre sur 1 coup B : cadrage + MD (moyens de défense)
LCO 2	A : Libre en mobilité en Directs (Pg Av ou Ar ou Buste ou à la Face) B : Cadrage + MD + CATT Indirecte libre suivi d'un dégageant
LCO 3	A : Libre en mobilité à distance B : Cadrage + prises d'appuis + Attaque (enchaînement/combinaison) libre suivi d'un dégageant et d'une reposition.

L'entraîneur observe 2 Boxeurs/uses à la fois pour les réaliser sur les vidéos de A et de B. Tous les boxeurs réalisent successivement le LCO 1<sup>er</sup> avant de passer à 2<sup>ème</sup> et ainsi de suite. Il est nécessaire de composer les boxeurs par Pgs, pieds, taille et poids intelligemment.

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

Les 2 premiers boxeurs (boxeuses) font le LCO 1 (1' boxeur A et 1' boxeur B) - le 2<sup>ème</sup> boxeur fait le LCO 1... Les 4 boxeurs font le LCO 1 puis le LCO 2, et enfin le LCO 3

6b Exercices « ASSAULT A THEME & ASSAULT DIRIGE »

En insistant sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage et de prises d'appuis

Nom de l'exercice	Consignes
ATH 1	A : Libre Pg Av B : Libre à mi-distance au Buste
ATH 2	A : Libre en directs B : Libre à mi-distance Buste/Face
ADI	Choix des jonctions en lien direct avec les compétences relatives au GANT ROUGE

L'entraîneur observe 2 Boxeurs/uses à la fois pour les réaliser sur les vidéos de A et de B. Tous les boxeurs réalisent successivement l'ATH 1 avant de passer à 2<sup>ème</sup> et ainsi de suite. Il est nécessaire de composer les boxeurs par Pgs, pieds, taille et poids intelligemment.

**ATH : 2 (1' W en A + 1' W en B + x' R)**

**ADI : 1' W en 2 + 1' W en B**

Les 4 boxeurs font l'ATH 1 puis le 2, et enfin l'ADI.

### 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 ROUGE 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 ROUGE »

Maquette personnalisable dans le package informatique



**DIPLÔME**

**GANT ROUGE**

DÉCERNÉ À \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CLUB \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PRÉSIDENCE \_\_\_\_\_ CADRE TECHNIQUE \_\_\_\_\_

SESSION \_\_\_\_\_ LE CLUB \_\_\_\_\_

FAIT À \_\_\_\_\_ LE \_\_\_\_\_



## VI. LE COMPTE RENDU EN LIGNE

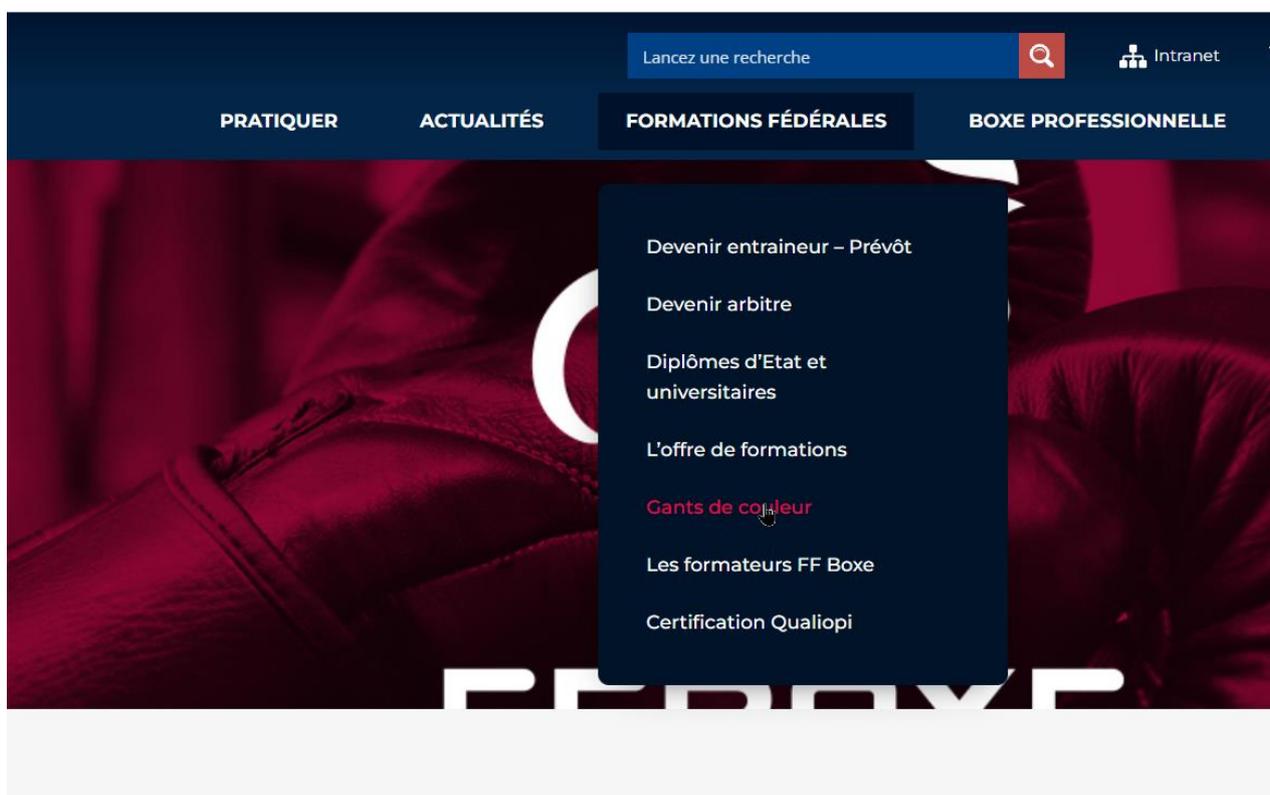
Toutes vos évaluations doivent être référencées

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



## GANTS DE COULEUR

# 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**



**FFBOXE**

