



Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale



LES GANTS DE COULEUR

LIVRET SPECIFIQUE

Mise à jour le 06.01.2025



CONTENU DU GANT JAUNE

Sommaire du livret

I. PRESENTATION GENERALE.....	4
II. PRESENTATION DES COMPETENCES	5
III. LES FICHES ATELIERS	6
1. LA FICHE « RENFORCEMENT MUSCULAIRE ».....	6
2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »	8
3. LA FICHE « CARRE BOXE ».....	10
4. LA FICHE « SHADOW BOXING »	13
5. LA FICHE « APPAREIL TECHNIQUE – APT »	15
6. LA FICHE « OPPOSITIONS ».....	17
7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »	19
IV. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE	21
1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D’EVALUATION	21
2. LES FICHES ATELIERS.....	23
3. FICHE DE SUIVI D’EVALUATION.....	24
V. LE DIPLÔME « GANT JAUNE ».....	25
VI. L’ENREGISTREMENT DES LAUREATS	26

LES GANTS DE COULEUR - G2C



I. PRESENTATION GENERALE POSTER SYNOPTIQUE

C'EST QUOI ?

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

QUAND et OÙ ?



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



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

POUR QUI ?

Tous les détenteurs d'une licence de pratiquant (avec CM).



LES GANTS DE COULEUR



Précisions

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

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



Site internet FFB - onglet FORMATIONS - Gant de couleurs
<https://www.ffboxe.com/formations-federates/gants-de-couleur/>



II. PRESENTATION DES COMPETENCES

Par familles de compétences

Niveau de passage	Passage au niveau CLUBS ou INTER-CLUBS
Conditions	Être licencié avec un certificat médical Être Titulaire du GANT BLANC et ensuite AU MOINS 8 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour ...	Se référer à l'échéancier actualisé sur le site FFBoxe

Compétences évaluées PSYCHOMOTRICITE - PHYSIQUE	<p>1- La mobilité:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La latéralité ✓ Le mouvement de buste <p>2- La coordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les synchronisations Asymétriques et Symétriques ✓ La disponibilité motrice ✓ Le relâchement <p>3- Les prises d'appuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En antéro postérieur ✓ En latéral <p style="text-align: center;">ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, CARRE BOXE & DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE</p>
--	---

Compétences évaluées TECHNICO-TACTIQUE	<p>1- L'équilibre dynamique :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral) ✓ L'orientation du regard <p>2- Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les crochets (en plus des directs) ✓ Le buste/face <p>3- La préparation d'attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La gestion de l'espace ✓ Les feintes diverses et variées <p>4- Les moyens de défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les esquives rotatives ✓ Le retrait partiel ou total <p style="text-align: center;">ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT & LCO</p>
---	--

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

III. LES FICHES ATELIERS

Chacune des fiches peut s'imprimer et s'afficher en salle en Format A3

Chacun des protocoles correspond idéalement à 1 entraîneur pour 8 boxeurs. Néanmoins, une organisation différente restera à la discrétion de l'entraîneur.

1. LA FICHE « RENFORCEMENT MUSCULAIRE »



Intérêt de cet atelier :

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

Les **qualités cardio-pulmonaires** et **musculaires** vont venir également supporter un développement technique ultérieur plus élaboré.

Cet atelier permettra également d'intégrer des éléments de base en coordination générale et spécifique à la boxe.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

4 EXERCICES OBLIGATOIRES

Le candidat enchaîne en continu les 4 exercices, à raison de 30 '' (secondes) par exercice. Il récupère 1'(minute) et recommence le tout une seconde fois.

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

TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 12 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

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

ORGANISATION :



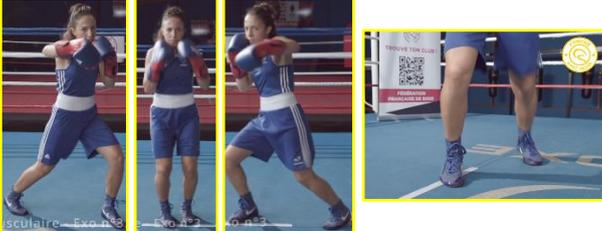
L'entraîneur observe jusqu'à 4 boxeurs/euses à la fois.
Un groupe de 4 réalise la totalité des exercices (2 rounds)
pendant que l'autre groupe observe en s'échauffant.

1



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

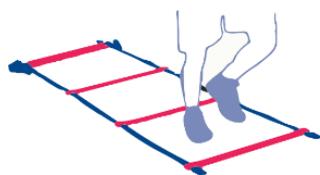
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
GJ Renfo 1	Gainage latéral dynamique - en alternance sur chaque avant-bras.	
GJ Renfo 2	Ciseau Boxe - Crochet - Appuis dynamiques - Synchronisation Asymétrique	
GJ Renfo 3	Jumping Jack Boxe - Crochet - Appuis dynamiques - Synchronisation Symétrique	
GJ Renfo 4	Semi Burpees - Crochet - Passage position pompe - Réception en garde + 2 crochets	

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

Les 4 candidats enchaînent les 4 exercices de 30 secondes, récupèrent 1' et font la 2^{ème} série des 4 mêmes exercices.

2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »



Intérêt de cet atelier :

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 de rythme afin de provoquer des situations spécifiques tirées d'oppositions réelles. Le boxeur peut travailler de face ou latéralement et vers la gauche ou vers la droite. Certains exercices se réalisent dans une garde puis dans l'autre. Les combinaisons de déplacements viennent, parfois, étoffer et élargir la base des qualités pugilistiques.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER ECHELLE DE RYTHME :

6 EXERCICES OBLIGATOIRES

- 2 en Symétrique
- 4 en Asymétrique

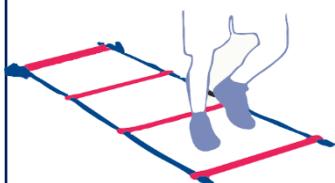
1 PASSAGE correctement réalisé
pour chacun des 6 exercices



TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 18 MINUTES

POUR LES 8 CANDIDATS



ORGANISATION :

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

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

Tous seront évalués sur un exercice avant de passer au suivant. Les évalués sont en file indienne et font chacun un passage. Ils attendent que tous terminent l'exercice avant de passer au suivant.

2



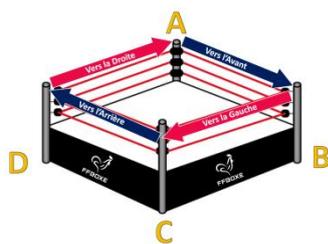
Toutes les vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe
Rubrique Gants de Couleur.

ECHELLE DE RYTHME (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
GJ_ECR.1	Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Droite Synchronisation Asymétrique Appui Avant / Crochet arrière Face	
GJ_ECR.2	Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Gauche Synchronisation Asymétrique Appui Avant / Crochet arrière Face	
GJ_ECR.3	Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Droite Synchronisation Symétrique Appui Avant / Crochet avant Face	
GJ_ECR.4	Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Gauche Synchronisation Symétrique Appui Avant / Crochet avant Face	
GJ_ECR.5	Départ = Appuis Avant Droit et Crochet Droit Latéralement vers la Droite – Garde à droite Déplacement Boxe Synchronisation Symétrique Enchaînement => Crochet - Crochet - Direct.	
GJ_ECR.6	Départ = Appuis Avant Gauche et Crochet Gauche Latéralement vers la Gauche – Garde à Gauche Déplacement Boxe Synchronisation Asymétrique Enchaînement => Crochet - Crochet - Direct.	

Les 8 candidats font leur passage sur le 1^{er} exercice, puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème} ...

3. LA FICHE « CARRE BOXE »



Intérêt de cet atelier :

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 à savoir : l'espace, le carré, le ring.

Il propose une variété d'exercices et de comportements sur les différentes distances (côtés et diagonales) de la forme géométrique. Les objectifs peuvent être purement biomécaniques, techniques et/ou physiques.

Il sera utilisé pour améliorer les déplacements dans toutes les directions en y greffant des combinaisons techniques.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER CARRE BOXE :

2 CARRES BOXE OBLIGATOIRES

- 1 seul tour complet correctement réalisé pour chacun des 2 carrés boxe.

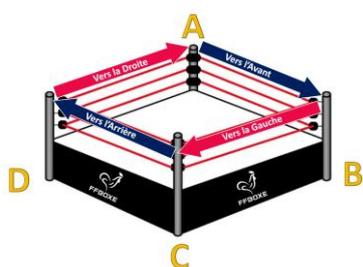


TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 15 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

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

ORGANISATION :



L'entraîneur utilise le ring ou délimite un espace carré avec des plots. L'objectif est de pouvoir utiliser la forme géométrique en appliquant les exercices d'un coin 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 sur la réalisation du carré au complet. Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au suivant.



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

CARRÉ BOXE n°1

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
<p>Coté 1 [AB] vers l'Avant Symétrique</p>	<p>Crochet Avant Face / Appui Avant Direct Arrière Face / Appui Arrière 2 Parades sur place</p>
<p>Coté 2 [BC] vers la Droite Asymétrique</p>	<p>Crochet Avant Face / Appui Arrière Crochet Arrière Face / Appui Avant 2 Parades sur place</p> <p>L'ordre dépendra de la garde utilisée.</p>
<p>Coté 3 [CD] vers l'Arrière Symétrique</p>	<p>Direct Arrière Face / Appui Arrière Crochet Avant Face / Appui Avant 2 Parades sur place</p>
<p>Coté 4 [DA] vers la Gauche Asymétrique</p>	<p>Crochet Arrière Face / Appui Avant Crochet Avant Face / Appui Arrière 2 Parades sur place</p> <p>L'ordre dépendra de la garde utilisée.</p>

Tous les Candidats réalisent le 1^{er} Carré Boxe puis ils réalisent le second.

3



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

CARRÉ BOXE n°2

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
<p>Coté 1 [AB] vers l'Avant</p>	<p>Direct Avant Face en contrôle Parade en pénétrant + Direct Arrière Face Crochet Avant Face en décalant Retour en Esquive rotative</p>
<p>Coté 2 [BC] vers la Droite</p>	<p>Crochet Avant Face } La synchronisation Symétrique ou Asymétrique avec l'appui dépendra de la garde utilisée. Crochet Arrière Face } Parade Avant sur place Direct Arrière Face en retrait (<i>ressort appui arrière</i>)</p>
<p>Coté 3 [CD] vers l'Arrière</p>	<p>Direct Avant Face en décalant Direct Arrière Face en retrait Crochet Avant Face Retour en Esquive rotative</p>
<p>Coté 4 [DA] vers la Gauche</p>	<p>Crochet Avant Face } La synchronisation Symétrique ou Asymétrique avec l'appui dépendra de la garde utilisée. Crochet Arrière Face } Parade Avant sur place Direct Arrière Face en retrait (<i>ressort appui arrière</i>)</p>

Tous les Candidats réalisent le 1^{er} Carré Boxe puis ils réalisent le second.

4. LA FICHE « SHADOW BOXING »



Intérêt de cet atelier :

Forme d'entraînement (réalisée seul ou en situation de face à face hors distance) pouvant être utilisée 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

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

SHADOW (SHD) BOXING



Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	Déplacements antéro-postérieurs et latéraux + Attaques en Directs et Crochets de manière isolée
SHD 2	Déplacements antéro-postérieurs et latéraux + Attaques en Enchaînements 2 à 3 coups (Directs et Crochets) avec Prépa-Attaque
SHD 3	Déplacements antéro-postérieurs et latéraux + Contre – Attaques indirectes en Enchaînements libres (Directs et/ou Crochets) avec Moyen de défense

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.

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

5. LA FICHE « APPAREIL TECHNIQUE – APT »



Intérêt de cet atelier :

Forme d'entraînement réalisée seul face à un appareil de frappe type sac, mannequin ou base murale.

Ces exercices sont organisés autour de la rigueur et de la qualité de l'exécution technique. Ils sont déterminés par les consignes de l'exercice et/ou par les injonctions de l'entraîneur.

Ils peuvent être doublés d'une orientation portée sur l'efficacité des coups (force et/ou puissance) ou encore vers le développement et l'utilisation des sensations kinesthésiques (*proprioception, équilibre, ...*)



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER APT :

2 EXERCICES OBLIGATOIRES

2 X (1'W + 1'R]



TEMPS DE L'EPREUVE :

**ENVIRON 6 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

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

ORGANISATION :



**L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.
Les groupes réalisent successivement les APT.
Il est nécessaire que tous réalisent l'APT 1 avant de passer à l'APT 2.**

5

APPAREIL (APT) TECHNIQUE



Nom de l'exercice	Consignes
<p>APT 1</p>	<p>En " appuis dynamiques", le boxeur réalise successivement les 2 enchaînements imposés. Il insistera sur le Contrôle de l'adversaire avec son Poing Av.</p> <p>Enchaînement 1 => Direct Av Face + Crochet Av Face + Direct Arr Face</p> <p>Enchaînement 2 => Parade Avant-Bras + Direct Arr Face + Crochet Av Face + Direct Arr Face</p>
<p>APT 2</p>	<p>En " appuis dynamiques", le boxeur réalise des :</p> <p>Attaques indirectes sur 2 coups (Directs et/ou Crochets)</p> <p>Il insistera sur le Contrôle de la distance, sur les préparations d'attaques (<i>feintes</i>, ...) et sur la variété des enchaînements</p>

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

Les groupes réalisent successivement les APT.
Il est nécessaire que tous réalisent l'APT1 avant de passer à l'APT2.

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

6. LA FICHE « OPPOSITIONS »



Intérêt de cet atelier :

« 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) :

4 EXERCICES OBLIGATOIRES

*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*

4 (1' W en A + 1' W en B + x'R)

TEMPS DE L'EPREUVE :



**ENVIRON 25 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1' obligatoire dans chacun des rôles
- Une LCO/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 :
 - 4 x 1' en tant que boxeur A
 - 4 x 1' en tant que boxeur B

ORGANISATION :



L'entraîneur observe 2 Binômes à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente pour limiter les risques.

Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO2, puis la LCO3 et enfin l'ATH.

6

LECON (LCO) COLLECTIVE



Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	<p>A : Attaque en enchainement + Parade Bloquée (Direct Avant Face + Crochet Avant Face)</p> <p>B : Contre-Attaque indirecte 1 coup (Parade bloquée + Esquive rotative + Direct Face)</p>
LCO 2	<p>A : Attaque sur 1 coup (Direct ou Crochet)</p> <p>B : Contre-Attaque indirecte sur 1 coup du même coté (Parade ou Esquive rotative + Direct ou Crochet)</p>
LCO 3	<p>A : Attaque sur 2 ou 3 coups (Direct et/ou Crochet)</p> <p>B : Contre-Attaque indirecte sur 1 coup (Parade et/ou Esquive rotative + Direct ou Crochet)</p>
ATH	<p>A : Libre en Crochets</p> <p>B : Libre en Directs</p>

L'entraîneur observe 2 Binômes à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.

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

Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO2, puis la LCO3 et enfin l'ATH.

LCO / ATH : 4 (1' W en A + 1' W en B + 1'R)

7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »



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

ORGANISATION :

L'entraîneur permet aux boxeurs de réaliser le QCM de manière isolée.

L'entraîneur peut lire et expliquer les questions aux plus jeunes.

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.



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 candidat :

____ /10



Questions à (QCM) Choix Multiples



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

Thèmes	N°	Entourer la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé CLUB 0 ou 1
Code sportif	1		En boxe, avec quelle partie du corps peut-on toucher l'adversaire ?	
		A.	La tête des métacarpes et premières phalanges	
		B.	Le dos de la main	
		C.	L'intérieur de la main	
Code sportif	2		Quelles sont les interdictions en boxe :	
		A.	Avoir le visage face au sol	
		B.	Tourner le dos à son adversaire	
		C.	Parler en boxant	
Logique interne	3		Qu'est-ce qui est spécifique à la boxe ? (Logique interne)	
		A.	Toucher uniquement au-dessus de la ceinture.	
		B.	Rester toujours face à son adversaire	
		C.	Boxer dans un ring	
Technique	4		Quels sont les types de déplacements en boxe ?	
		A.	Déplacement Antéro-postérieur (avant – arrière)	
		B.	Déplacement Latéral	
		C.	Déplacement Sauté	
Technique	5		Si j'esquive un crochet de mon adversaire et que je lui délivre un direct juste après ; on dit que je viens de réaliser :	
		A.	Une attaque directe	
		B.	Une attaque indirecte	
		C.	Une contre-attaque indirecte	
Savoir être	6		Concernant mon équipement de boxe, que dois-je faire ?	
		A.	Laver régulièrement mon protège dents	
		B.	Mettre en boule mes bandes et les laisser moisir dans mon sac	
		C.	Laisser trainer mes gants au sol...ce n'est pas grave...	
Code du boxeur	7		Parmi ces propositions, quelles sont les bonnes ?	
		A.	Toujours respecter les règles du jeu	
		B.	Faire attention à ne pas blesser mes camarades	
		C.	Rabaïsser mes camarades qui rencontrent des difficultés	
Technique	8		Avec quoi peut-on réaliser des préparations d'attaques ?	
		A.	Avec mon Poing Avant pour enchaîner après	
		B.	Avec des Feintes d'appui ou de déplacement	
		C.	Avec des cris pour effrayer l'adversaire	
Technique	9		Quelles sont les moyens de défense ?	
		A.	Les parades chassées ou bloquées	
		B.	Les accrochages	
		C.	Les esquives	
Code du boxeur	10		Que dois-je faire en tant que sportif ?	
		A.	M'échauffer pour ne pas me blesser	
		B.	Boire de l'eau régulièrement	
		C.	Manger beaucoup de produits sucrés et salés pour l'énergie	

___ /10

Réservé au club - À répertorier au recto

IV. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE

Les éléments sont actualisés et disponibles sur le site de la FFBoxe

Les conditions de passation sont codifiées afin de fixer un nouvel objectif aux pratiquants. Les boxeur(euse)s 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 pugilistes devient alors non plus l'accès à la compétition mais la réussite des différents « Gants de couleur », étape incontournable de leur évolution.

Pour tous les grades il faut être licencié FFBoxe avec un certificat médical :

1 : Être titulaire du GANT XX et Avoir participer à x semaines d'entraînement

2 : Autoriser à participer à ... et s'inscrire à la formation ...



4. Être GANT ORANGE et Avoir 15 semaines d'entraînement depuis l'attribution du Gant Orange.



3. Être GANT JAUNE et Avoir 12 semaines d'entraînement depuis l'attribution du Gant Jaune.



2. Être GANT BLANC et Avoir 8 semaines d'entraînement depuis l'attribution du Gant Blanc.



1. Avoir 4 semaines d'entraînement depuis la 1^{ère} prise de licence.

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

Le Gant JAUNE doit être évalué par les entraîneurs du CLUB. Il existe néanmoins plusieurs formules en fonctions des contraintes et possibilités :

- ✓ Passage sur 1 seule journée de tous les ateliers
- ✓ Passage partiel = quelques ateliers par entraînement
- ✓ Passage d'un gant pour 1 candidat lors d'un entraînement
- ✓ Organiser un passage interclubs pour mutualiser
- ✓

- L'évaluation est programmée pour un groupe de 8 élèves par entraîneur. Les adaptations se feront en fonction du nombre d'entraîneurs mobilisés et de candidats à évaluer.
- Les outils présentés ci-après permettent à l'entraîneur d'assurer l'évaluation du « GANT JAUNE ».



L'entraîneur observe
4 Boxeurs/euses à la fois.
Un groupe réalise la totalité des
2 rounds avant que le groupe
suivant ne commence.

4 Exercices définis.

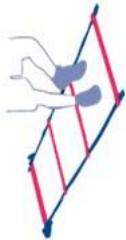
2 [(4 X 30'W) + 1'R]



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 **6** Exercices



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

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

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



Les **QCM** sont
individuels.

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

10 à 15 minutes



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)



L'entraîneur observe **2** Binômes à la fois pour
les évaluer sur les rôles de A et de B.

Tous les binômes réalisent la LCO N°1 avant de passer
à la 2e et ainsi de suite.

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)



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

Les groupes réalisent les **2** APT.
Il est nécessaire que tous réalisent l'APT 1 avant
de passer à l'APT 2.

2 (1' W + 1' R)

2. LES FICHES ATELIERS

L'entraîneur pourra imprimer et afficher les fiches ateliers du Gant JAUNE. Cela permettra à chacun de visualiser les exercices et de s'appropriier les consignes.

Evidemment, il faudra doubler l'étude de ces fiches avec les visionnages des vidéos.

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30" par exercice)	Illustrations
GJ Renfo 1	Gainage latéral dynamique - en alternance sur chaque côté.	
GJ Renfo 2	Ciseaux Boxe - Crochet Appuis dynamiques - Synchronisation Asymétrique	
GJ Renfo 3	Jumping Jack Boxe - Crochet Appuis dynamiques - Synchronisation Asymétrique	
GJ Renfo 4	Jumping Jack Boxe - Crochet Appuis dynamiques - Synchronisation Asymétrique	

2 (4 X 30" W) + 1 J
Les 4 candidats enchaînent les 4 exercices de 30 secondes, récupèrent 1' et font la 2ème série des 4 mêmes exercices.

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

ECHELLE DE RYTHME (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
GJ_ECR.1	Latéralement vers la Droite Déplacement Ciseaux boxe Synchronisation Asymétrique Appui Avant / Crochet arrière Face	
GJ_ECR.2	Latéralement vers la Gauche Déplacement Ciseaux boxe Synchronisation Asymétrique Appui Avant / Crochet arrière Face	
GJ_ECR.3	Latéralement vers la Droite Déplacement Ciseaux boxe Synchronisation Asymétrique Appui Avant / Crochet avant Face	
GJ_ECR.4	Latéralement vers la Gauche Déplacement Ciseaux boxe Synchronisation Asymétrique Appui Avant / Crochet avant Face	
GJ_ECR.5	Latéralement vers la Droite Déplacement Boxe Synchronisation Asymétrique Enchaînement >> Crochet - Crochet - Direct.	
GJ_ECR.6	Latéralement vers la Gauche Déplacement Boxe Synchronisation Asymétrique Enchaînement >> Crochet - Crochet - Direct.	

Les 8 candidats font leur passage sur le 1er exercice, puis sur le 2ème, puis le 3ème...

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

CARRÉ BOXE n°1

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
Côté 1 [AB] vers l'Avant Symétrique	Crochet Avant Face / Appui Avant Direct Arrière Face / Appui Arrière 2 Parades sur place
Côté 2 [BC] vers la Droite Asymétrique	Crochet Avant Face / Appui Arrière Crochet Arrière Face / Appui Avant 2 Parades sur place
Côté 3 [CD] vers l'Arrière Symétrique	Direct Arrière Face / Appui Arrière Crochet Avant Face / Appui Avant 2 Parades sur place
Côté 4 [DA] vers la Gauche Asymétrique	Crochet Arrière Face / Appui Avant Crochet Avant Face / Appui Arrière 2 Parades sur place

Tous les Candidats réalisent le 1er Carré Boxe puis ils réalisent le second.

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

CARRÉ BOXE n°2

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
Côté 1 [AB] vers l'Avant	Direct Avant Face en contrôle Parade en passant > Direct Arrière Face Crochet Avant Face en descendant Retour en Esquive rotative
Côté 2 [BC] vers la Droite	Crochet Avant Face Crochet Arrière Face Parade Avant sur place Direct Arrière Face en retrait
Côté 3 [CD] vers l'Arrière	Direct Avant Face en descendant Direct Arrière Face en retrait Crochet Avant Face Retour en Esquive rotative
Côté 4 [DA] vers la Gauche	Crochet Avant Face Crochet Arrière Face Parade Avant sur place Direct Arrière Face en retrait

Tous les Candidats réalisent le 1er Carré Boxe puis ils réalisent le second.

4 SHADOW (SHD) BOXING

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	Déplacements antéro-postérieurs et latéraux + Attaques en Directs et Crochets de manière isolée
SHD 2	Déplacements antéro-postérieurs et latéraux + Attaques en Enchaînements 2 à 3 coups (Directs et Crochets) avec Prépa-Attaque
SHD 3	Déplacements antéro-postérieurs et latéraux + Contre - Attaques Indirectes en Enchaînements libres (Directs et/ou Crochets) avec Moyen de défense

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/uses 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.

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

5 APPAREIL (APT) TECHNIQUE

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	En "appuis dynamiques", le boxeur réalise successivement les 2 enchaînements imposés. Il insistera sur le Contrôle de l'adversaire avec son Poing Av. Enchaînement 1 >> Direct Av Face + Crochet Av Face + Direct Arr Face Enchaînement 2 >> Parade Avant-Boxe + Direct Arr Face + Crochet Av Face + Direct Arr Face
APT 2	En "appuis dynamiques", le boxeur réalise des : Attaques Indirectes sur 2 coups (Directs et/ou Crochets) Il insistera sur le Contrôle de la distance, sur les préparations d'attaques (Prépa, ...) et sur la variété des enchaînements

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/uses à la fois.
Les groupes réalisent successivement les APT. Il est nécessaire que tous réalisent l'APT1 avant de passer à l'APT2.

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

6 LECON (LCO) COLLECTIVE

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : Attaque en enchaînement + Parade Bloquée (Direct ou Crochet) B : Contre-Attaque indirecte 1 coup (Parade bloquée + Esquive rotative + Direct ou Crochet)
LCO 2	A : Attaque sur 1 coup (Direct ou Crochet) B : Contre-Attaque indirecte sur 1 coup du même côté (Parade ou Esquive rotative + Direct ou Crochet)
LCO 3	A : Attaque sur 2 ou 3 coups (Direct et/ou Crochet) B : Contre-Attaque indirecte sur 1 coup (Parade et/ou Esquive rotative + Direct ou Crochet)

L'entraîneur observe 2 Binômes à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.
Tous les binômes réalisent la LCO n°1 avant de passer à la 2ème et ainsi de suite. Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente pour limiter les risques. S'il y a 8 candidats alors les 4 binômes font la LCO 1 puis la LCO2 et enfin la LCO 3.

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

7 Questions à (QCM) Choix Multiples

Thème	N°	Points	QUESTION	Notes
Code sportif	1	1	En boxe, avec quelle partie du corps peut-on frapper l'adversaire ? A : à l'aide des mains B : à l'aide des pieds C : à l'aide du poing D : à l'aide des coudes	
	2	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
	3	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
Technique	4	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
	5	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
	6	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
Savoir être	7	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
	8	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
	9	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
Code de boxer	10	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
	11	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	
	12	1	Quelle est la position de la main ? A : Sur le visage face au sol B : Sur le dos à son adversaire C : Face au combat D : Face au poing	

Reservez de l'espace à respecter sa note

10



3. FICHE DE SUIVI D'ÉVALUATION

L'entraîneur pourra attribuer un Numéro à chacun des candidats et l'afficher à la salle. Cette fiche permet de suivre jusqu'à 8 pugilistes. Il est possible d'en imprimer autant que de besoin.

Cette fiche permet de visualiser les acquisitions successives d'un entraînement à l'autre, ou encore servir de support d'évaluation le jour J.

Les éléments non acquis à ce jour pourront se rattraper ultérieurement après d'autres séquences d'entraînements.

Evaluateur(trice) : _____ NOM du Club/CD/CR : _____

N° de licence : _____ N° affiliation : _____

Date : _____ Passage du grade : (cochez ou entourez)    

Lieu : _____

			Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____			
N° DE LICENCE												
NOMS ET PRENOMS												
ATELIERS			EXO	Inscrire V pour Validé – NV pour Non Validé dans chaque case								
Psycho-motricité Physique	N°1	DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE	EXO 1									
			EXO 2									
			EXO 3									
			EXO 4									
	N°2	ECHELLE DE RYTHME	ECR.1									
			ECR.2									
			ECR.3									
			ECR.4									
			ECR.5									
			ECR.6									
			ECR.7									
			ECR.8									
			ECR.9									
			ECR.10									
N°3	CARRE BOXE	carre 1										
		carre 2										
Technico-tactique	N°4	SHD	SHD 1									
			SHD 2									
			SHD 3									
	N°5	APT	APT 1									
			APT 2									
	N°6	LCO	Opp 1									
			Opp 2									
			Opp 3									
	QCM	N°7	Connaissance de la Boxe	NOTE sur 10 au 20 selon le grade								
RESULTATS VALIDE (V) OU NON VALIDE (NV)												

Fiche à télécharger sur le site FFBoxe rubrique G2C.

V. LE DIPLÔME « GANT JAUNE »

Téléchargeable sur le site FFBoxe ou sur l'espace licencié



FFBOXE

DIPLÔME

GANT JAUNE

DÉCERNÉ À _____

CLUB _____

PRÉSIDENCE _____

SESSION _____

CADRE TECHNIQUE _____

LE CLUB _____

FAIT À _____

LE _____



VI. L'ENREGISTREMENT DES LAUREATS

Gardez une trace de vos évaluations ...au cas où...

L'enregistrement des lauréats des gants Blanc, Jaune et Orange reste de la responsabilité des clubs.

Une notice permet de visualiser les différentes étapes à suivre pour un enregistrement rapide et efficace. Ces tutoriels sont également disponibles sur le site de la FFBoxe.

Enregistrer un Lauréat

Gant de Couleur

Ce tutoriel **pour les clubs** est destiné à montrer la méthode pour enregistrer les lauréats **Gants Blanc, Jaune et Orange** de **Manière Individuelle**.

Ce diplôme de « Gant de Couleur » sera visible sur la **fiche licence** individuelle dans la rubrique **Qualification**.

Suivez les 6 Etapes ...

Moins d'1 minute

Enregistrer un Lauréat

Gant de Couleur

Etape 1

Entrez dans votre **espace club** avec

votre **identifiant** et **mot de passe**

Enregistrer un Lauréat

Gant de Couleur

Etape 2

Une fois dans l'accueil de votre espace club :

Sur la gauche de l'écran apparaissent plusieurs rubriques

- cliquez sur **Formations/Gants**

Puis **Attribution d'un diplôme**

Enregistrer un Lauréat

Gant de Couleur

Etape 3

Recherchez la personne à enregistrer en utilisant soit

- son **Numéro de Licence** Ou - son **NOM Prénom**

Enregistrer un Lauréat

Gant de Couleur

Etape 4

Une fois la personne choisie en cliquant sur son nom, Choisir la qualification :

- tapez le mot « **gant** » puis

- choisir parmi les 3 propositions faites

Gant Blanc
Gant Jaune
Gant Orange

Enregistrer un Lauréat

Gant de Couleur

Etape 5

Une fois la personne et la Couleur du Gant choisis, complétez toutes les cases nécessaires :

- **Date** = celle du jour d'obtention
- **Etat** = mettre Actif
- **Structure** = le club (pré-enregistré)
- **Lieu** = Ville (possible code du club ou regroupement CD ou CS)
- **Formateur** = rechercher l'évaluateur du club avec Num Licence ou Nom

Enregistrer un Lauréat

Gant de Couleur

Etape 6

Cliquez sur

Enregistrement de la qualification

Vous devez voir apparaître ce message.

Vérifiez le Gant sur la fiche de la personne ...tout en bas dans « **Qualification** »





FFBOXE



- ✓ **JE M'ENGAGE**
- ✓ **JE M'ENTRAINE**
- ✓ **JE PROGRESSE**
- ✓ **JE PERFORME**

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE BOXE**

