



Fédération Française de Boxe



FFBOXE



Direction Technique Nationale

LES GANTS DE COULEUR LIVRET SPECIFIQUE

Actualisé au 02.05.2025



CONTENU DU GANT JAUNE

Sommaire du livret

I. PRESENTATION GENERALE.....	4
II. PRESENTATION DES COMPETENCES.....	5
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
III. 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
IV. LE DIPLOME « GANT BLANC ».....	25
V. 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
- Lors des manifestations inter clubs, départementales et/ou régionales
- Lors des séances de boxe, à l'entraînement

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



POURQUOI ?

- Eduquer, 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)	Le compte rendu d'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

II. PRESENTATION DES COMPETENCES

Par familles de compétences

Niveau de passage	Passage au niveau CLUB 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"> ✓ membres supérieurs ✓ membres inférieurs <p>2. La motricité générale :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ l'équilibre ✓ la souplesse ✓ l'adresse <p style="text-align: center;">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"> ✓ Les déplacements en antéro postérieur (en avant / arrière) ✓ Les déplacements latéraux en marchant (vers la gauche / droite) <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"> ✓ La parade bloquée (stopper le coup) ✓ La parade chassée (dévier le coup) <p style="text-align: center;">ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT & OPPOSITION</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>
--	---

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.



Scannez ou Cliquez

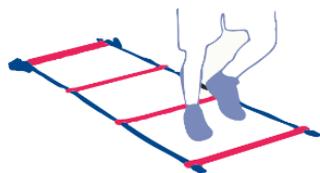
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
<p>GB Renfo 1</p>	<p>Gainage Dynamique Sur les coudes en alternant appuis serrés et appuis écartés</p>	
<p>GB Renfo 2</p>	<p>Ciseaux boxe - Directs En position antéro-postérieur, sauts en alternant un direct du poing avant Face lors de chaque changement d'appui.</p>	
<p>GB Renfo 3</p>	<p>Jumping Jack Boxe - Directs Sauts en alternant un direct du poing avant Face lors des appuis écartés et poings en garde lors des appuis serrés.</p>	
<p>GB Renfo 4</p>	<p>Flexion / Extension Boxe Flexion / Extension suivie d'un enchaînement de 2 Directs Face lors de la réception avec les appuis décalés.</p>	

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 :

10 EXERCICES OBLIGATOIRES

- 6 Généraux
- 4 Spécifiques

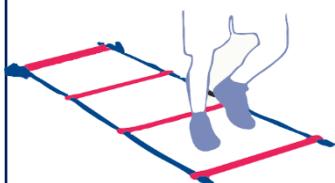
1 PASSAGE correctement réalisé
pour chacun des 6 exercices



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 passage. Ils attendent que tous terminent l'exercice avant de passer au suivant.



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



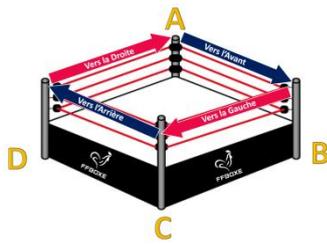
Scannez ou Cliquez

ECHELLE DE RYTHME - (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	
GB_ECR.1 & GB_ECR.2 <i>Symétrique</i>	Levée de Genoux et Directs Face ECR1 = Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Gauche ECR1 = Départ Appui Droit au sol / D.Pg Droit <i>Tous les appuis dans chacun des intervalles.</i>	
GB_ECR.3 & GB_ECR.4 <i>Asymétrique</i>	Levée de Genoux et Directs Face ECR3 = Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Droit ECR4 = Départ Appui Droit au sol / D.Pg Gauche <i>Tous les appuis dans chacun des intervalles.</i>	
GB_ECR.5 & GB_ECR.6	Jumping Jack Boxe ECR5 = Appuis écartés / D.Pg Gauche Face Appuis serrés / D.Pg Droit Face. ECR6 = Appuis écartés / D.Pg Droit Face Appuis serrés / D.Pg Gauche Face..	
GB_ECR.7 <i>Symétrique</i> <i>Garde au choix</i>	Déplacement Boxe vers l'Avant Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Face.	
GB_ECR.8 <i>Asymétrique</i> <i>Garde au choix</i>	Déplacement Boxe vers l'Avant Appui Avt / D.Pg Arr Face et Appui Arr / D.Pg Avt Face	
GB_ECR.9 <i>Symétrique</i> <i>Garde au choix</i>	Déplacement Boxe vers l'Avant Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Buste.	
GB_ECR.10 <i>Asymétrique</i> <i>Garde au choix</i>	Déplacement Boxe vers l'Avant Appui Avt / D.Pg Arr Buste et Appui Arr / D.Pg Avt Face	

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 CARRÉS BOXE OBLIGATOIRES

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

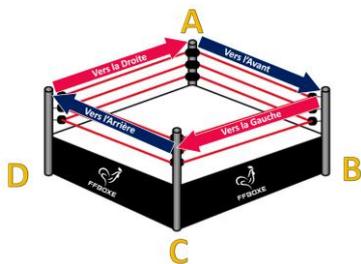


TEMPS DE L'ÉPREUVE :

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.

3



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



Scannez ou Cliquez

CARRÉ BOXE n°1

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



Scannez ou Cliquez

CARRÉ BOXE n°2

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



Scannez ou Cliquez



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.

Tous réalisent le SH1, puis le SHD2 puis enfin le SHD3.

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



Scannez ou Cliquez



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. <i>(Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).</i></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. <i>(Doublés de Directs ou enchaînement de 2 Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).</i></p> <p>Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.</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 :

LCO = « 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 ! »

ATH = Situation d'opposition pour laquelle des consignes précises sont données à chacun des boxeurs préalablement à leur mise en application au cours d'un assaut.

L'attention est prioritairement portée sur la tactique.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER OPPOSITIONS - 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*

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

TEMPS DE L'ÉPREUVE :



**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 :
 - 3 x 1' en tant que boxeur A
 - 3 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

OPPOSITIONS LCO



Scannez ou Cliquez



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 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 : 3 (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 stagiaire :

____ /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°	Entourez 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

III. 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 ...



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



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



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



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

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

Le Gant BLANC 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 BLANC ».

1

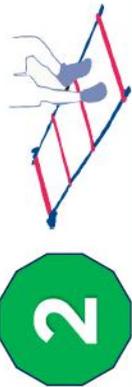
L'entraîneur observe

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]



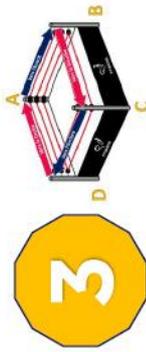
2

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



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

7

Les QCM sont individuels.

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

10 à 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)

6



SITE FFBX



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 pédagogique.

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

5

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)



Fédération Française de Boxe

Protocole d'évaluation



Playlist Vidéos

2. LES FICHES ATELIERS

L'entraîneur pourra imprimer et afficher les fiches ateliers du Gant Blanc. Cela permettra à chacun de visualiser les exercices et de s'approprier 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	Illustrations
GB Renfo 1	Gainage Dynamique Sur les coudes en alternant appuis ventral et dorsal d'appui.	
GB Renfo 2	Ciseaux Boxe - Directs 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.	
GB Renfo 3	Jumping Jack Boxe - Directs Sauts en alternant un direct du poing avant Face lors des appuis écartés et poings en garde lors des appuis serrés.	
GB Renfo 4	Flexion / Extension Boxe Flexion / Extension suivies d'un enchaînement de 2 Directs Face lors de la réception avec les appuis écartés.	

Les 4 candidats enchaînent les 4 exercices de 30 secondes, récupèrent 1' et font la 2^{ème} 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
GB_ECR.1 & ECR.1	Levée de Genoux et Directs Face ECR.1 - Départ Appui Gauche au sol / D Pj Gauche ECR.1 - Départ Appui Droit au sol / D Pj Droit Tous les appuis dans chacun des enchaînements.	
GB_ECR.3 & ECR.3	Levée de Genoux et Directs Face à ECR.3 - Départ Appui Gauche au sol / D Pj Droit ECR.3 - Départ Appui Droit au sol / D Pj Gauche Tous les appuis dans chacun des enchaînements.	
GB_ECR.5 & ECR.5	Jumping Jack Boxe ECR.5 - Appui serrés / D Pj Gauche Face Appui serrés / D Pj Droit Face ECR.5 - Appui écartés / D Pj Droit Face Appui serrés / D Pj Gauche Face	
GB_ECR.7	Déplacement Boxe vers l'Avant Appui Ant / D Pj Ant Face et Appui Ant / D Pj Ant Face	
GB_ECR.8	Déplacement Boxe vers l'Avant à Appui Ant / D Pj Ant Face et Appui Ant / D Pj Ant Face	
GB_ECR.9	Déplacement Boxe vers l'Avant à Appui Ant / D Pj Ant Face et Appui Ant / D Pj Ant Face	
GB_ECR.10	Déplacement Boxe vers l'Avant à Appui Ant / D Pj Ant Face et Appui Ant / D Pj Ant Face	

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

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
CARRÉ 01 (A) A vers B	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique Appui Ant / D Pj Ant Face Appui Ant / D Pj Ant Face	
CARRÉ 01 (B) B vers C	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Symétrique Appui Ant / D Pj Ant Face Appui Ant / D Pj Ant Face	
CARRÉ 01 (C) C vers D	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique Appui Ant / D Pj Ant Face Appui Ant / D Pj Ant Face	
CARRÉ 01 (D) D vers A	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Asymétrique Appui Ant / D Pj Ant Face Appui Ant / D Pj Ant Face	

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
CARRÉ 02 (A) A vers B	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique D Pj Droit / Genou Gauche vers le sol / D Pj Gauche / Genou Droit vers le sol	
CARRÉ 02 (B) B vers C	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Symétrique D Pj Droit / Genou Gauche vers le sol / D Pj Gauche / Genou Droit vers le sol	
CARRÉ 02 (C) C vers D	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique D Pj Droit / Genou Droit vers le sol / D Pj Gauche / Genou Gauche vers le sol	
CARRÉ 02 (D) D vers A	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Symétrique D Pj Droit / Genou Droit vers le sol / D Pj Gauche / Genou Gauche vers le sol	

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

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

SHADOW (SHD) 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 réalisant des directs de mainière bloquée à la face ou au buste.
SHD 3	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en réalisant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste. Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

Tous réalisent le SH1, puis le SH2 puis enfin le SH3.

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

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

APPAREIL (APT) TECHNIQUE

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en réalisant des directs de mainière bloquée 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 réalisant 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 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 Toutes les vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe Rubrique Gants de Couleur

OPPOSITIONS 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 3 Binômes à la fois pour les évaluer sur les rités de A et de B. Il est recommandé de composer les binômes par Signe, poids, tailles, de façon intelligente pour limiter les risques.

Tous les binômes réalisent LCO 1, puis le LCO2, puis le LCO3 et enfin l'ATR.

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

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

Questions à Choix Multiples (QCM)

Thématique	N°	Question	Choix	Points
Codi du Boxeur	1	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	1
	2	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	
Technique	3	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	1
	4	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	
Codi du Boxeur	5	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	1
	6	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	
Technique	7	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	1
	8	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	
Codi du Boxeur	9	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	1
	10	Quelle est la position essentielle au boxeur avant, pendant et après l'enchaînement ?	A. En garde B. En garde serrée C. En garde ouverte (coudes ouverts) D. En garde serrée (coudes serrés)	

/10
Révisé et corrigé par le maître

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.6																
			ECR.8																
			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.



IV. LE DIPLÔME « GANT BLANC »

Téléchargeable sur le site FFBoxe ou sur l'espace licencié



DIPLÔME

GANT BLANC

DÉCERNÉ À _____

CLUB _____

PRÉSIDENCE _____

CADRE TECHNIQUE _____

LE CLUB _____

SESSION _____

FAIT À _____ LE _____



V. 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

Recherchez la personne à enregistrer en utilisant soit

- son **Numéro de Licence**

Ou

- son **NOM Prénom**

Etape 3

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** »



SITE FFBoxe - G2C



Playlist Vidéos



FFBOXE



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

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE BOXE**

