



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



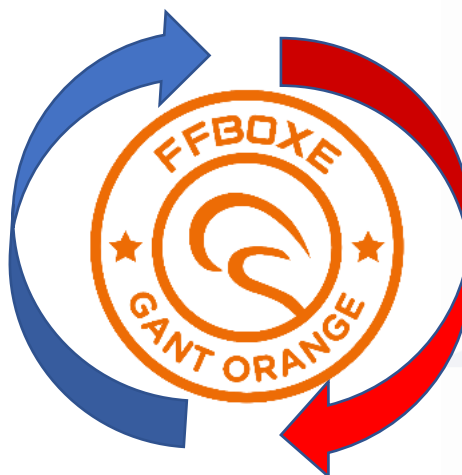
Les QCM sont
individuels.

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

10 à 15 minutes

Fédération Française de Boxe

Protocole d'évaluation



L'entraîneur observe 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.

4 (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)



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)



SITE FFBoxe



Playlist Vidéos