



# Fédération Française de Boxe

*Direction Technique Nationale*



## FICHES ATELIERS



**Playlist Vidéos**

*Actualisé au 01.09.2025*

# 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

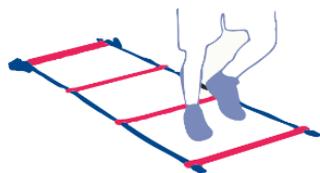
## RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

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

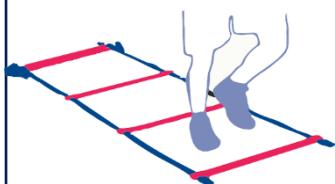
**1 PASSAGE** correctement réalisé  
pour chacun des 6 exercices



#### 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.



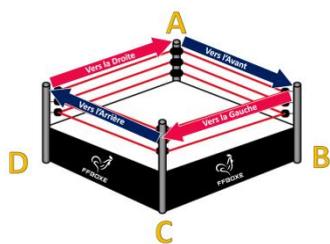
Scannez ou Cliquez

## ECHELLE DE RYTHME - (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	
<b>GB_ECR.1</b> & <b>GB_ECR.2</b> <i>Symétrique</i>	<b>Levée de Genoux et Directs Face</b> 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>	
<b>GB_ECR.3</b> & <b>GB_ECR.4</b> <i>Asymétrique</i>	<b>Levée de Genoux et Directs Face</b> 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>	
<b>GB_ECR.5</b> & <b>GB_ECR.6</b>	<b>Jumping Jack Boxe</b> 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..	
<b>GB_ECR.7</b>  <i>Symétrique</i> <i>Garde au choix</i>	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Face.	
<b>GB_ECR.8</b>  <i>Asymétrique</i> <i>Garde au choix</i>	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> Appui Avt / D.Pg Arr Face et Appui Arr / D.Pg Avt Face	
<b>GB_ECR.9</b>  <i>Symétrique</i> <i>Garde au choix</i>	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Buste.	
<b>GB_ECR.10</b>  <i>Asymétrique</i> <i>Garde au choix</i>	<b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b> Appui Avt / D.Pg Arr Buste et Appui Arr / D.Pg Avt Face	

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

### 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.

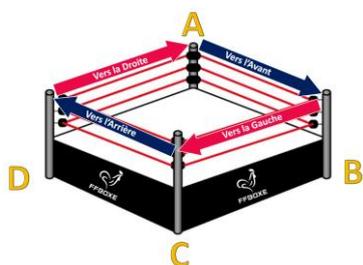


##### TEMPS DE L'ÉPREUVE :

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

Tous les Candidats réalisent le 1<sup>er</sup> 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)  <b>A vers B :</b></p>	<p><b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b>  <b>Synchronisation Asymétrique</b>            D.Pg Droit / Genou Gauche vers le sol            D.Pg Gauche / Genou Droit vers le sol</p>	
<p>CARRÉ.02 (BC)  <b>B vers C :</b></p>	<p><b>Déplacement Boxe vers l'Arrière</b>  <b>Synchronisation Asymétrique</b>            D.Pg Droit / Genou Gauche vers le sol            D.Pg Gauche / Genou Droit vers le sol</p>	
<p>CARRÉ.02 (CD)  <b>C vers D :</b></p>	<p><b>Déplacement Boxe vers l'Avant</b>  <b>Synchronisation Symétrique</b>            D.Pg Droit / Genou Droit vers le sol            D.Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol</p>	
<p>CARRÉ.02 (DA)  <b>D vers A :</b></p>	<p><b>Déplacement Boxe vers l'Arrière</b>  <b>Synchronisation Symétrique</b>            D.Pg Droit / Genou Droit vers le sol            D.Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol</p>	

Tous les Candidats réalisent le 1<sup>er</sup> 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
<b>APT 1</b>	<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>
<b>APT 2</b>	<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	<p><b>A</b> : Enchaînement de 2 Directs libres à la Face</p> <p><b>B</b> : Parade bloquée et/ou chassée</p>
LCO 2	<p><b>A</b> : 1 Direct libre (Pg Avt ou Pg Arr - F. ou B.)</p> <p><b>B</b> : Parade bloquée et/ou chassée</p>
LCO 3	<p><b>A</b> : Enchaînement de 2 Directs libres (Pg Avt et/ou Pg Arr - F. et/ou B.)</p> <p><b>B</b> : Parade bloquée et/ou chassée</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 : 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		<b>Quelle est LA boisson essentielle au boxeur, avant, pendant et après l'entraînement ?</b>		
		A.	Une boisson sucrée (soda, sirop...)		
		B.	De l'eau		
Technique	2		<b>Quel nom porte un coup donné avec le bras tendu ?</b>		
		A.	Un crochet		
		B.	Un direct		
Code Sportif BEA	3		<b>Quelle est la surface de touche autorisée ?</b>		
		A.	L'intérieur de la main		
		B.	La partie du gant recouvrant les os métacarpiens et les premières phalanges		
Savoir être	4		<b>Pour perdre du poids efficacement sans porter atteinte à sa santé :</b>		
		A.	Je mange équilibré régulièrement		
		B.	Je pratique une activité régulière		
Technique	5		<b>Qu'est-ce qu'une Leçon Collective (LCO) ?</b>		
		A.	Une opposition avec un boxeur A et un boxeur B		
		B.	Une opposition sans règle		
Logique interne	6		<b>Quels éléments sont conformes à la logique interne (spécificité) de la boxe ?</b>		
		A.	Les deux boxeurs doivent toujours être Face à Face		
		B.	L'espace d'affrontement peut être carré ou rectangulaire		
Code sportif	7		<b>Quelle est l'unité de poids d'un gant de boxe ?</b>		
		A.	Le once		
		B.	Le pouce		
Code du boxeur	8		<b>Quelles sont les règles d'hygiène par rapport à l'équipement ?</b>		
		A.	Je peux prêter mon protège dents en prenant soin de le rincer avant		
		B.	Je peux mettre les gants sans bandage		
Technique	9		<b>Quelles sont parmi ces propositions les moyens de défense ?</b>		
		A.	La parade chassée		
		B.	La parade bloquée		
Code sportif	10		<b>Citez des interdictions en boxe :</b>		
		A.	Tenir et pousser		
		B.	Soulever		
			C.	Toucher sur le nez	

       /10  
Réservé au club - À répertorier au recto

