



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

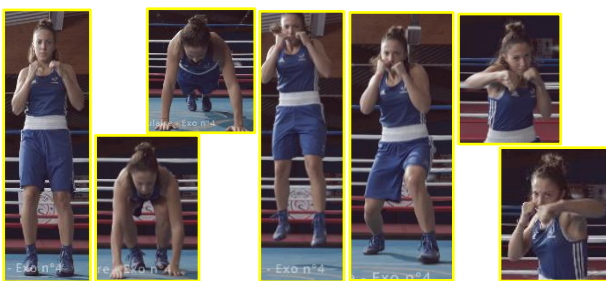


Toutes les vidéos sont disponibles
sur le site de la FFBoxe
Rubrique Gants de Couleur.



Scannez ou Cliquez

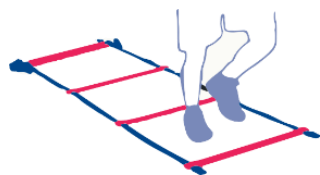
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
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

- 3 en Symétrique
- 3 en Asymétrique

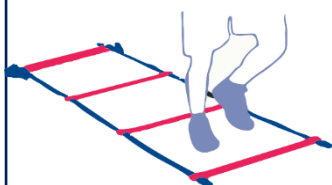
1 PASSAGE correctement réalisé
pour chacun des 6 exercices



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.



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



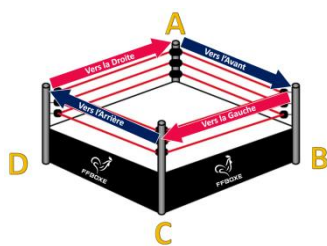
Scannez ou Cliquez

ECHELLE DE RYTHME (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	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.

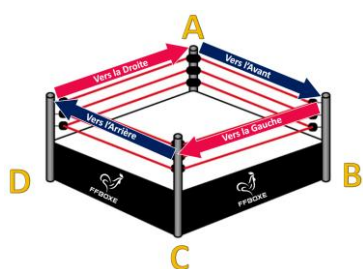


TEMPS DE L'EPREUVE :

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.

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

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

3

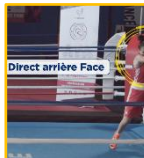
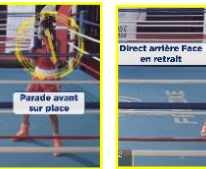
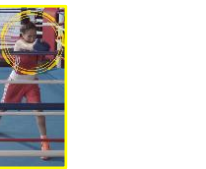
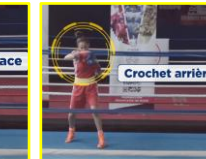


Toutes les vidéos sont disponibles
sur le site de la FFBoxe
Rubrique Gants de Couleur.



Scannez ou Cliquez

CARRÉ BOXE n°2

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
Coté 1 [AB] <i>vers l'Avant</i>	Direct Avant Face en contrôle Parade en pénétrant + Direct Arrière Face Crochet Avant Face en décalant Retour en Esquive rotative      
Coté 2 [BC] <i>vers la Droite</i>	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>)     
Coté 3 [CD] <i>vers l'Arrière</i>	Direct Avant Face en décalant Direct Arrière Face en retrait Crochet Avant Face Retour en Esquive rotative      
Coté 4 [DA] <i>vers la Gauche</i>	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>)     

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'EPREUVE :

**ENVIRON 10 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1'W obligatoire pour chacun des 3 exercices
soit : 3 x 1' au SHD

ORGANISATION :



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

Les groupes réalisent successivement les SHD.

Il est nécessaire que tous réalisent le SHD 1 avant de passer sur le SHD 2 et ainsi de suite.

4

SHADOW (SHD) BOXING



Scannez ou Cliquez



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 Enchainements 2 à 3 coups (Directs et Crochets) avec Prépa-Attaque
SHD 3	Déplacements antéro-postérieurs et latéraux + Contre – Attaques indirectes en Enchainements 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

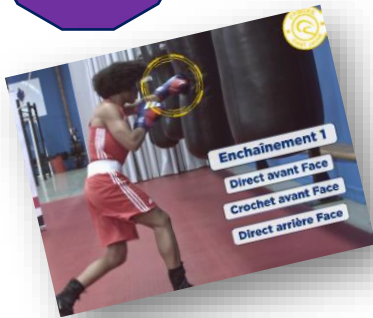
ORGANISATION :



**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



Scannez ou Cliquez



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-Bras + 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 (<i>feintes</i>, ...) et sur la variété des enchaînements

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/ATH) :

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'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 :
 - 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



OPPOSITIONS (LCO - ATH)



Scannez ou Cliquez

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

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 fausse 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.	Rabaisser 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		Quels 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