



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 le réalise encore 2 fois.

3 [(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.
- 3 rounds/ passages par candidat.

ORGANISATION :



L'entraîneur observe jusqu'à 4 boxeurs/euses à la fois.
Un groupe de 4 réalise la totalité des exercices (3 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	<p>Gainage dynamique Marche Araignée</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 X vers l'avant - 2 X vers l'arrière 	
GJ Renfo 2	<p>Ciseau Boxe Direct – Crochet - Uppercut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycle de 3 coups - Synchronisation Asymétrique 	
GJ Renfo 3	<p>Jumping Jack Boxe Direct – Crochet - Uppercut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycle de 3 coups - Synchronisation Symétrique 	
GJ Renfo 4	<p>Burpees Boxe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passage position pompe - Extension - Réception en garde et enchaînement Direct - Crochet - Uppercut 	

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

1 PASSAGE correctement réalisé
pour chacun des 6 exercices

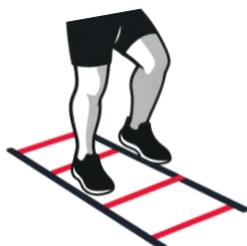


TEMPS DE L'EPREUVE :

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.



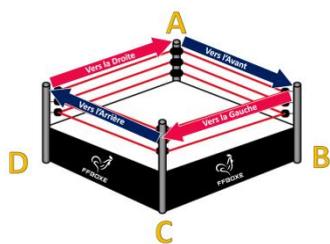
Scannez ou Cliquez

ECHELLE DE RYTHME (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
GR_ECR.1	<p>Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Droite Synchronisation Asymétrique Départ : Appui Avant / Direct arrière Face Enchaînement => Direct - Crochet - Uppercut</p>	
GR_ECR. 2	<p>Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Gauche Synchronisation Asymétrique Départ : Appui Avant / Direct arrière Face Enchaînement => Direct - Crochet - Uppercut</p>	
GR_ECR.3	<p>Garde à Droite et latéralement vers la Droite Synchronisation Symétrique Déplacement Oblique : - Crochet Avant Face + Uppercut Arrière Face REMOBILISATION = Retrait en Direct avant Face</p>	
GJ_ECR.4	<p>Garde à Gauche et latéralement vers la Gauche Synchronisation Symétrique Déplacement Oblique : - Crochet Avant Face + Uppercut Arrière Face REMOBILISATION = Retrait en Direct avant Face</p>	
GJ_ECR.5	<p>Garde à Gauche vers l'avant Déplacement Oblique : - Appuis Avant / Direct arrière Face Pivôt : - Crochet Arrière Face + Uppercut Avant Face Repositionnement</p>	
GJ_ECR.6	<p>Garde à Droite vers l'avant Déplacement Oblique : - Appuis Avant / Direct arrière Face Pivôt : - Crochet Arrière Face + Uppercut Avant Face Repositionnement</p>	

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.

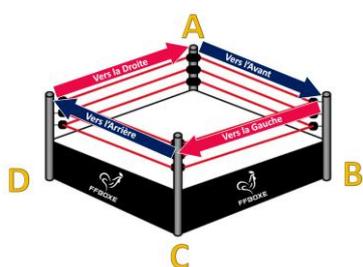


TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 15 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

1 candidat doit réaliser 1 seul tour par « carré boxe » soit environ 45". Donc environ 1'30 en tout pour les 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>Coté 1 [AB] vers l'Avant</p>	<p>Direct avant Face en Contrôle Crochet avant Face sur Pivot Parade avant-bras + Uppercut arrière Buste + Remobilisation</p>
<p>Coté 2 [BC] vers la Droite Garde à Droite</p>	<p>Latéralement vers la droite – Garde à Droite Déplacement Oblique : Crochet avant Face + Uppercut arrière Buste Remobilisation / Déplacement arrière sur Direct avant Face</p>
<p>Coté 3 [CD] vers l'Arrière</p>	<p>Direct arrière Face en Contrôle Crochet avant Face sur Pivot Parade avant-bras + Uppercut arrière Buste + Remobilisation</p>
<p>Coté 4 [DA] vers la Gauche Garde à Gauche</p>	<p>Latéralement vers la gauche – Garde à Gauche Déplacement Oblique : Crochet avant Face + Uppercut arrière Buste Remobilisation / Déplacement arrière sur Direct avant 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>Coté 1 [AB] vers l'Avant</p>	<p>En déplacement Circulaire vers l'Avant : Direct Avant Face en contrôle puis Crochet Avant Face Parades X 2 puis Uppercut Avant Buste</p>	
<p>Coté 2 [BC] <i>Latéralement vers la Droite</i></p>	<p>Enchaînement 1 → Direct Arr Face + Crochet Av Face</p> <p>Enchaînement 2 : Parade avant + Uppercut Arr + Uppercut Avant</p>	
<p>Coté 3 [CD] vers l'Arrière</p>	<p>En déplacement Circulaire vers l'Arrière : Direct Avant Face en contrôle puis Crochet Avant Face Parades X 2 puis 1 ou 2 Uppercuts</p>	
<p>Coté 4 [DA] <i>Latéralement vers la Gauche</i></p>	<p>Enchaînement 1 → Crochet Av Face + Direct Arr Face</p> <p>Enchaînement 2 : Parade avant + Uppercut Arr + Uppercut Avant</p>	

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	<p>Attaques Directes – coups isolés (sans préparation d'attaque – pour surprendre)</p> <p>+</p> <p>Déplacements multidirectionnels</p>
SHD 2	<p>Attaques Directes Libres (sans préparation d'attaque – pour surprendre)</p> <p>+</p> <p>Déplacements multidirectionnels</p>
SHD 3	<p>Doubles Attaques Libres (Attaque – Rupture – Attaque)</p> <p>+</p> <p>Déplacements variés avec contrôle Poing Avant</p>

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
<p>APT 1</p> <p>Travail de pivot Sur les deux appuis</p>	<p>En statut d'Attaquant Direct, le boxeur réalise alternativement les 2 enchaînements imposés. L'un sur Pivot Appui Avant et l'autre sur Pivot Appui Arrière Il insistera sur le Contrôle de l'adversaire avec son Direct Av.</p> <p style="text-align: center;">Enchaînement 1</p> <p>Dépl. Oblique et <u>Pivot sur l'appui avant</u> en délivrant un Uppercut Arr Buste Sur place: Uppercut Arr Buste + Uppercut Av Buste + Crochet Arr Face</p> <p style="text-align: center;">Enchaînement 2</p> <p>Dépl. Oblique et <u>Pivot sur l'appui arrière</u> en délivrant un Uppercut Arr Buste Attention => changement de Garde lors du pivot Sur place: Parade avant + Direct arr Face + Crochet Av Face</p>
<p>APT 2</p>	<p style="text-align: center;">Enchaînements libres</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variez les statuts ➤ Variez les enchaînements ➤ Variez les déplacements en intégrant les pivots

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
<p>LCO 1</p>	<p>A : Attaque en enchainement 3 coups + 1 <i>Direct Av Face + Crochet Av Face + Uppercut Arr Buste</i> <i>Parades bloquées X 2 et un Direct Av Face</i></p> <p>B : Contre-Attaque indirecte 2 coups <i>(Parades bloquées et esquive rotative + Direct arr Face + Crochet av Face)</i></p>
<p>LCO 2</p> <p><i>Pivot sur Appui avant ou arrière en fonction des gardes</i></p>	<p>A : Attaque en enchainement 3 coups <i>Direct Av Face + Crochet Av Face + Direct Arr Face</i> <i>Parades bloquées X 3</i></p> <p>B (dos aux cordes) : Contre-Attaque indirecte 3 coups <i>Défense = Parades bloquées et Esquive latérale sur place</i> <i>Contre Att = Uppercut Buste + Crochet Face sur Pivot + Direct Face</i></p>
<p>LCO 3</p>	<p>A : Boxe libre à la Face</p> <p>B : Boxe libre au Buste</p>
<p>ATH</p>	<p>A : Boxe uniquement en coups isolés</p> <p>B : Boxe uniquement en enchainements</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 à limiter les risques. Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO2, puis la LCO3 et enfin l'ATH.

LCO / ATH : 4 (1'30W en A + 1'30W 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 :

15 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 12/15 entraîne la non-validation automatique.



NOM & Prénom de l'évalué(e) :

Réservé au CLUB : Une note < 12 entraîne la non-validation automatique de la présente compétence :

NOM du CLUB : _____

Nom et fonction de l'évaluateur : _____

Note du candidat :

___ /15



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 ou CD 0 ou 1
Code sportif	1	A.	Deux frères et deux sœurs	
		B.	Un homme et une femme	
		C.	Deux boxeurs de mêmes clubs sauf en championnat	
Technique	2	A.	Garde à gauche et garde à droite	
		B.	Garde axée et désaxée	
		C.	Garde de face, de $\frac{3}{4}$ et de profil	
Logique interne	3	A.	Attaquant	
		B.	Contre-attaquant	
		C.	Défenseur	
Codes sportifs	4	A.	Le vainqueur d'une reprise gagne 10 points	
		B.	Le jugement se fait toujours obligatoirement avec 1,3 ou 5 juges	
		C.	On peut avoir un match nul en championnat	
Tactique	5	A.	Toucher sans se faire toucher et même toucher mieux	
		B.	Résoudre les problèmes de l'adversaire grâce à sa technique	
		C.	Réaliser uniquement de beaux gestes techniques	
Code du boxeur	6	A.	Blanc – Jaune – Rouge et Orange	
		B.	Blanc – Orange – Jaune et Rouge	
		C.	Blanc – Jaune – Orange et Rouge	
Technique	7	A.	Les esquives partielles et totales	
		B.	Les parades bloquées et chassées	
		C.	Les doubles attaques	
Code du boxeur	8	A.	J'ai ma bouteille d'eau et je bois régulièrement avant, pendant et après l'entraînement	
		B.	J'ai ma bouteille de soda et je bois régulièrement pour recharger mon stock de sucres	
		C.	L'échauffement est obligatoire	



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 ou CD 0 ou 1
Codes sportifs	9	A.	Gagner ou perdre aux points	
		B.	Gagner ou perdre avant la limite	
		C.	Gagner ou perdre par disqualification	
Technico-tactique	10	A.	1. Préparation de contre-attaque / 2. Contre-attaque / 3. Contre / 4. Attaque	
		B.	1. Préparation d'attaque / 2. Attaque / 3. Défense / 4. Contre-attaque	
		C.	1. Défense / 2. Contre-attaque / 3. Déplacement / 4. Remobilisation	
Logique interne	11	A.	Parmi les ateliers Gant de Couleur, il y a :	
		B.	L'échelle de rythme	
		C.	La corde à sauter	
Connaissance de la boxe	12	A.	Parmi ces pratiques laquelle ou lesquelles sont proposées par la FFBoxe ?	
		B.	Aéroboboxe	
		C.	Boxe Loisir	
Code du boxeur	13	A.	Handi-boxe	
		B.	Boxe Loisir	
		C.	Handi-boxe	
Connaissance de la boxe	14	A.	Quels rôles officiels peuvent exercer les licenciés dans un club en fonction de leur âge ?	
		B.	Juge arbitre dès 14 ans (interclubs uniquement)	
		C.	Assistant Prévôt dès 18 ans	
Logique interne	15	A.	Délégué de réunion dès 15 ans	
		B.	Dans quelles pratiques et catégories d'âge peut-on avoir un titre officiel de « Champion de France » ?	
		C.	Boxe professionnelle	
Logique interne	15	A.	Boxe éducative Assaut et cadets boxe amateur	
		B.	Juniors et Seniors boxe amateur	
		C.	Quelles sont les obligations fixées par la logique interne de l'activité ?	
Logique interne	15	A.	Toucher / frapper entre le front et la ceinture	
		B.	Toujours rester face à l'adversaire	
		C.	Toucher / frapper uniquement avec le devant du gant (tête des métacarpiens et premières phalanges)	

___ /15

Réservé au club - À répertorier au recto