



Fédération Française de Boxe



FFBOXE



Direction Technique Nationale

LES GANTS DE COULEUR LIVRET SPECIFIQUE

Actualisé au 01.09.2025



CONTENU DU GANT ORANGE

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 ORANGE ».....	25
V. L’ENREGISTREMENT DES LAUREATS.....	26

LES GANTS DE COULEUR - G2C



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



POURQUOI ?

- Eduquer, Former, Préparer
- Des objectifs commun à tous les pratiquants

COMMENT ?

En utilisant le package de chacun des GANTS !

- Le LIVRET du GANT
- Les fiches ateliers (individuellement)
- La fiche de suivi 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 - G2C

	2023	2024	2025	2026	2027
Boxe Educative Amateur	Blanc	Argent	Argent	Argent	Argent
Boxe AMATEUR	Argent	Argent	Argent	Argent	Argent
ACCES A LA FORMATION	Argent	Argent	Argent	Argent	Argent

Précisions

- Pour accéder à chacun des grades, il faut respecter les conditions.
- Et quand tu valides un gant particulier, cela te donne des droits d'accès. Voir l'échéancier



II. PRESENTATION DES COMPETENCES

Par familles de compétences

Niveau de passage	Passage au niveau INTER-CLUBS (minimum 3) ou par le Comité Départemental
Conditions	Être licencié avec un certificat médical Être Titulaire du GANT JAUNE et totaliser à partir de là, AU MOINS 12 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour ...	Se référer à l'échéancier actualisé sur le site FFBoxe

Compétences évaluées PSYCHOMOTRICITE - PHYSIQUE	<p>1- La mobilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les attitudes de garde ✓ Les engagements et les rotations (épaules/hanche) ✓ La synchronisation <p>2- La coordination :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'organisation corporelle ✓ L'organisation temporelle ✓ L'organisation spatiale <p>3- Les prises d'appuis :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En antéro postérieur ✓ En latéral et en déplacements obliques <p style="text-align: center;">ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, CARRE BOXE & DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE</p>
--------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Compétences évaluées TECHNICO-TACTIQUE	<p>1- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En antéro postérieur et en latéral ✓ En oblique <p>2- Les liaisons et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les uppercuts (en plus des directs et crochets) ✓ Le buste/face et enchainements <p>3- La préparation d'attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La gestion de l'espace ✓ Les feintes diverses et variées <p>4- Les moyens de défense et Contre-Attaque indirecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les esquives rotatives et latérales ✓ Le retrait partiel ou total <p style="text-align: center;">ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT & OPPOSITION</p>
-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

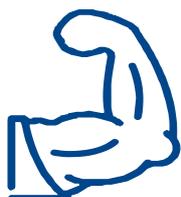
Compétences évaluées CONNAISSANCE DE LA BOXE - SAVOIR ÊTRE - CODES SPORTIFS	<p>Questionnaire sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la logique interne • la technique de la boxe • les codes sportifs (règles communes) • le savoir être • le code du boxeur <p style="text-align: center;">FICHES ASSOCIEES : 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.



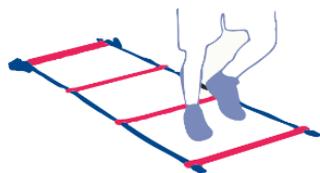
Scannez ou Cliquez

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
GJ Renfo 1	<p>Gainage dynamique Genoux / Coudes</p> <ul style="list-style-type: none"> - en alternance de chaque coté 	
GJ Renfo 2	<p>Ciseau Boxe - Uppercuts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appuis dynamiques - Synchronisation Asymétrique 	
GJ Renfo 3	<p>Jumping Jack Boxe - Uppercuts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appuis dynamiques - Synchronisation Symétrique 	
GJ Renfo 4	<p>Semi Burpees - Uppercuts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passage position pompe - au sol = Mains fixes et appuis en extension vers l'arrière - Réception en garde + 2 Uppercuts 	

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

- 4 en Symétrique
- 2 en Asymétrique

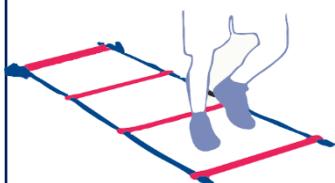
1 PASSAGE correctement réalisé
pour chacun des 6 exercices



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.

2



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



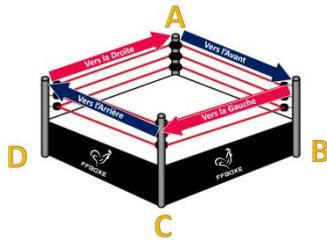
Scannez ou Cliquez

ECHELLE DE RYTHME (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
GO_ECR.1	Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Droite Synchronisation Asymétrique Départ : Appui Avant / Uppercut arrière Face Enchaînement => Uppercut - Uppercut - Crochet	
GO_ECR.2	Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Gauche Synchronisation Asymétrique Départ : Appui Avant / Uppercut arrière Face Enchaînement => Uppercut - Uppercut - Crochet	
GO_ECR.3	Garde à Gauche et latéralement vers la Droite Déplacement Avant - Arrière + latéral Synchronisation Symétrique - Direct en contrôle - Décalage Appui Arrière / Uppercut Arrière Face - Décalage Appui Avant / Crochet Avant Face	
GO_E CR.4	Garde à Droite et latéralement vers la Gauche Déplacement Avant - Arrière + latéral Synchronisation Symétrique - Direct en contrôle - Décalage Appui Arrière / Uppercut Arrière Face - Décalage Appui Avant / Crochet Avant Face	
GO_ECR.5	Garde à Gauche vers l'avant Déplacement Oblique + latéral Synchronisation Symétrique Appui Arrière (dans échelle) / Direct arrière Face Appui Avant (dans échelle) / Uppercut avant Face	
GO_ECR.6	Garde à Droite vers l'avant Déplacement Oblique + latéral Synchronisation Symétrique Appui Arrière (dans échelle) / Direct Arrière Face Appui Avant (dans échelle) / Uppercut Avant 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.

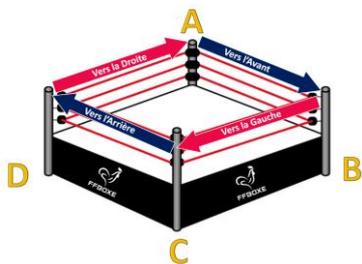


TEMPS DE L'ÉPREUVE :

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>Coté 1 [AB] vers l'Avant</p> <p><i>Synchronisation Asymétrique</i></p>	<p>Enchaînement successif et sans interruption (à la Face) : Direct – Crochet – Uppercut</p> <p>Changement de garde systématique en Synchronisation Asymétrique</p>
<p>Coté 2 [BC] vers la Droite</p> <p><i>Synchronisation Asymétrique</i></p>	<p>Enchaînement successif et sans interruption (à la Face) : Direct – Crochet – Uppercut</p> <p>Synchronisation Asymétrique</p>
<p>Coté 3 [CD] vers l'Arrière</p> <p><i>Synchronisation Symétrique</i></p>	<p>Enchaînement successif et sans interruption (à la Face) : Direct – Crochet – Uppercut</p> <p>Changement de garde systématique en Synchronisation Symétrique</p>
<p>Coté 4 [DA] vers la Gauche</p> <p><i>Synchronisation Symétrique</i></p>	<p>Enchaînement successif et sans interruption (à la Face) : Direct – Crochet – Uppercut</p> <p>Synchronisation Symétrique</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>Direct Avant Face en contrôle Uppercut Arrière Face en déplacement Oblique avant Crochet Avant Face en retour d'appuis Parade avant-bras en décalage sur les 2 appuis</p>
<p>Coté 2 [BC] vers la Droite</p> <p><i>Alternance de phases Symétriques et Asymétriques</i></p>	<p>En déplacement latéral : 1 appuis = 1 coup Enchaînement 1 Uppercut Av Face + Uppercut Arr Face + Crochet Av Face + 2 Parades (la 2^e sur place) Enchaînement 2 Uppercut Arr Face + Uppercut Av Face + Crochet Arr Face + 2 Parades (la 2^e sur place)</p>
<p>Coté 3 [CD] vers l'Arrière</p>	<p>Direct Avant Face en contrôle Crochet Avant Face en déplacement Oblique arrière Uppercut Arrière Face en retour d'appui Esquive rotative en décalage sur les 2 appuis</p>
<p>Coté 4 [DA] vers la Gauche</p> <p><i>Alternance de phases Symétriques et Asymétriques</i></p>	<p>En déplacement latéral : 1 appuis = 1 coups Enchaînement 1 Uppercut Arr Face + Uppercut Av Face + Crochet Arr Face + 2 Parades (la 2^e sur place) Enchaînement 2 Uppercut Av Face + Uppercut Arr Face + Crochet Av Face + 2 Parades (la 2^e sur place)</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	Déplacements antéro-postérieurs, latéraux et obliques + Attaques indirectes sur des coups isolés
SHD 2	Déplacements antéro-postérieurs, latéraux et obliques + Contre-Attaques sur des Enchainements 2 à 3 coups
SHD 3	Déplacements antéro-postérieurs, latéraux et obliques + <i>Variation des statuts</i> Attaques indirectes et Contre-attaques indirectes

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

<p>APT 1</p>	<p>En statut de contre-attaquant indirect, le boxeur réalise alternativement les 2 enchaînements imposés. Il insistera sur le Contrôle de l'adversaire avec son Direct Av.</p> <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>Enchaînement 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Uppercut Arr Buste ➤ Crochet Av Face ➤ Crochet Arr Face </td> <td style="text-align: center;"> <p>Enchaînement 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Crochet Av Buste ➤ Crochet Arr buste ➤ Crochet Av Face </td> </tr> </table>	<p>Enchaînement 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Uppercut Arr Buste ➤ Crochet Av Face ➤ Crochet Arr Face 	<p>Enchaînement 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Crochet Av Buste ➤ Crochet Arr buste ➤ Crochet Av Face
<p>Enchaînement 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Uppercut Arr Buste ➤ Crochet Av Face ➤ Crochet Arr Face 	<p>Enchaînement 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Crochet Av Buste ➤ Crochet Arr buste ➤ Crochet Av Face 		
<p>APT 2</p>	<p>En " appuis dynamiques", le boxeur réalise des :</p> <p style="text-align: center;">Enchaînements libres à mi-distance</p> <p>Il insistera sur la variété et la gestion de la distance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passage distance → mi-distance ➤ Passage mi-distance → distance 		

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	<p>A : Attaque en enchainement 2 coups + Parade Bloquée (<i>Crochet Avant Face + Uppercut Arrière Buste</i>)</p> <p>B : Contre-Attaque indirecte 2 coups (<i>Parades bloquées + Uppercut Buste + Crochet Face</i>)</p>
LCO 2	<p>A : Attaque sur 1 coup (<i>Crochet ou Uppercut</i>)</p> <p>B : Contre-Attaque indirecte sur 1 coup (<i>Parade ou Esquive rotative + Crochet ou Uppercut</i>)</p>
LCO 3	<p>A : Attaque avec 2 enchainements au choix <i>Enchainement 1 = Direct avant Face en préparation + 2 Uppercuts Buste</i> <i>Enchainement 2 = 2 Uppercuts Buste + Direct avant Face en contrôle</i></p> <p>B : Contre-Attaque indirecte libre</p>
ATH	<p>A : Libre en Circulaires (<i>Crochets ou Uppercuts</i>)</p> <p>B : Libre en Directs</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 / 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 fautive ou incomplète n'est pas validée !

Thèmes	N°	Entourez la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé CLUB 0 ou 1
Code sportif et logique interne	1	Quelles sont les différentes sanctions en boxe éducative assaut ?		
		A.	Pénalité (+1 point à l'adversaire)	
		B.	Avertissement (+1=2 points à l'adversaire)	
Technique	2	Citez les différents types de déplacements en boxe :		
		A.	Antéro-postérieur	
		B.	Latéraux	
Technique et tactique	3	Qu'est-ce qu'une Leçon collective		
		A.	Forme d'entraînement à dominante technique	
		B.	Forme d'entraînement permettant de limiter les risques liés à l'opposition	
Code sportif	4	Quels sont les commandements d'un arbitre de boxe commun à toutes les pratiques ?		
		A.	BOX	
		B.	STOP	
Connaissance de la boxe	5	En quelle année est apparue la boxe aux Jeux Olympiques ?		
		A.	1896	
		B.	1904	
Code du boxeur	6	Quels sont les équipements obligatoires lors des oppositions à l'entraînement ?		
		A.	La coquille	
		B.	Le protège dents et les bandages	
Hygiène et sécurité	7	Quelles sont les règles d'hygiène et de sécurité pour un boxeur ?		
		A.	Boire peu mais régulièrement de l'eau	
		B.	Ne jamais boire pendant les entraînements	
Code sportif	8	Comment gagne-t-on une opposition en boxe ?		
		A.	Toucher (frapper) sans se faire toucher (frapper)	
		B.	En réalisant un geste technique parfait	
Technique	9	Définissez le travail du boxeur B : A : Attaque 1 coup Face B : Contre ou arrête sur 1 coup		
		A.	Le boxeur B fait une contre-attaque indirecte	
		B.	Le boxeur B fait une contre-attaque directe	
Hygiène et sécurité	10	Laquelle ou lesquelles des ces pratiques sont à proscrire durant l'entraînement ?		
		A.	Fumer une heure avant ou deux heures après une activité sportive	
		B.	Substances dopantes et évite l'automédication en général	

___/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.

LES G2C- CONDITION D'ACCES AUX GANTS

Pour te présenter à un passage de Gant, il faut :

- Être licencié FFBoxe en tant que Praticquant (avec certificat médical)
- Avoir obtenu le Gant précédent
- Respecter le délai minimum d'entraînement

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 ORANGE 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 ORANGE ».**




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

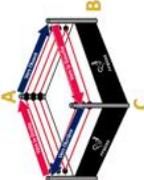



L'entraîneur observe
4 Boxeurs/euses à la fois.

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 carré boxe
avant de passer au suivant.

1 tour sur chacun des 2 carrés boxe

Fédération Française de Boxe

Protocole d'évaluation




Les QCM sont individuels.

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

10 à 15 minutes




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)





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)



SITE FFBOXE

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)



Playlist Vidéos

2. LES FICHES ATELIERS

L'entraîneur pourra imprimer et afficher les fiches ateliers du Gant ORANGE. Cela permettra à chacun de visualiser les exercices et de s'appropriier 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. Scannez ou Cliquez

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30" par exercice)	Illustrations
GJ Renfo 1	Gainage dynamique Genoux / Coudes En alternance de chaque côté	
GJ Renfo 2	Ciseau Boxe - Uppercuts Appuis dynamiques Synchronisation Asymétrique	
GJ Renfo 3	Jumping Jack Boxe - Uppercuts Appuis dynamiques Synchronisation Symétrique	
GJ Renfo 4	Scoti Burpees - Uppercuts Passage position pompier Jus ou à mains nues et appuis en équilibre vers l'arrière Déplacement en garde 1-2 Uppercuts	

Les 4 candidats enchaînent les 4 exercices de 30 secondes, récupèrent 1' et font le 2^{ème} série des 4 mêmes exercices.

2 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 Ciseau Boxe Latéralement vers la Droite Synchronisation Asymétrique Départ : Appui Avant / Uppercut arrière Face Enchaînement en Uppercut - Crochet	
GJ_ECR.2	Déplacement Ciseau Boxe Latéralement vers la Gauche Synchronisation Asymétrique Départ : Appui Avant / Uppercut arrière Face Enchaînement en Uppercut - Crochet	
GJ_ECR.3	Garde à Gauche et latéralement vers la Droite Déplacement Avant - Arrière - Latéral Synchronisation Symétrique Départ : Appui Arrière / Uppercut arrière Face Enchaînement en Uppercut - Crochet	
GJ_ECR.4	Garde à Droite et latéralement vers la Gauche Déplacement Avant - Arrière - Latéral Synchronisation Symétrique Départ : Appui Arrière / Uppercut arrière Face Enchaînement en Uppercut - Crochet	
GJ_ECR.5	Garde à Gauche vers l'Avant Déplacement Oblique - Latéral Synchronisation Symétrique Appui Arrière (Jus ou à mains nues) / Direct arrière Face Appui Avant (Jus ou à mains nues) / Uppercut avant Face	
GJ_ECR.6	Garde à Droite vers l'Avant Déplacement Oblique - Latéral Synchronisation Symétrique Appui Arrière (Jus ou à mains nues) / Direct arrière Face Appui Avant (Jus ou à mains nues) / Uppercut avant 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. Scannez ou Cliquez

CARRÉ BOXE n°1

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
Côté 1 (AB) vers l'Avant	Enchaînement successif et sans interruption de la Face : Direct - Crochet - Uppercut Changement de garde systématique en Synchronisation Asymétrique
Côté 2 (BC) vers la Droite	Enchaînement successif et sans interruption de la Face : Direct - Crochet - Uppercut Synchronisation Asymétrique
Côté 3 (CD) vers l'Arrière	Enchaînement successif et sans interruption de la Face : Direct - Crochet - Uppercut Changement de garde systématique en Synchronisation Symétrique
Côté 4 (DA) vers la Gauche	Enchaînement successif et sans interruption de la Face : Direct - Crochet - Uppercut Synchronisation Symétrique

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
Côté 1 (AB) vers l'Avant	Direct Avant Face en contrôle Uppercut Arrière Face en déplacement Oblique avant Crochet Avant Face en retour d'appui Parade combinée en décalage sur les 3 appuis Enchaînement 1
Côté 2 (BC) vers la Droite	En déplacement latéral : 1 appuis = 1 coup Uppercut Au Face + Uppercut Au Face + Crochet Au Face + 3 Parades de 7 sur pied Uppercut Au Face + Uppercut Au Face + Crochet Au Face + 3 Parades de 7 sur pied
Côté 3 (CD) vers l'Arrière	Direct Avant Face en contrôle Crochet Avant Face en déplacement Oblique arrière Uppercut Arrière Face en retour d'appui Esquive relative en décalage sur les 2 appuis
Côté 4 (DA) vers la Gauche	En déplacement latéral : 1 appuis = 1 coup Uppercut Au Face + Uppercut Au Face + Crochet Au Face + 3 Parades de 7 sur pied Uppercut Au Face + Uppercut Au Face + Crochet Au Face + 3 Parades de 7 sur pied

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. Scannez ou Cliquez

SHADOW (SHD) BOXING

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	Déplacements antéro-postérieurs, latéraux et obliques Attaques indirectes sur des coups isolés
SHD 2	Déplacements antéro-postérieurs, latéraux et obliques Contre-attaques sur des Enchaînements 2 à 3 coups
SHD 3	Déplacements antéro-postérieurs, latéraux et obliques + Variation des attitudes Attaques indirectes et Contre-attaques indirectes

Tous réalisent le SH1, puis le SH2 puis enfin le SHD3.

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

5 Toutes les vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe Rubrique Gants de Couleur. Scannez ou Cliquez

APPAREIL (APT) TECHNIQUE

Nom de l'exercice	Consignes
APT 1	En statut de contre-attaquant indirect, le boxeur réalise alternativement les 2 enchaînements proposés. Il insistera sur le Contrôle de l'adversaire avec son Direct Av. Enchaînement 1 Parade avant-bras Uppercut Au Buste Crochet Au Face Crochet Au Face Enchaînement 2 Parade avant-bras Crochet Au Buste Crochet Au Face Crochet Au Face
APT 2	En "appuis dynamiques", le boxeur réalise des : Enchaînements libres à mi-distance Il insistera sur la variété et la gestion de la distance : Passage distance → mi-distance Passage mi-distance → distance

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. Scannez ou Cliquez

OPPOSITIONS (LCO - ATH)

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : Attaque en enchaînement 2 coups + Parade Bloquée (Crochet Avant Face + Uppercut Arrière Buste) B : Contre-Attaque Indirecte 2 coups (Parade bloquée + Uppercut Buste + Crochet Face)
LCO 2	A : Attaque sur 1 coup (Crochet ou Uppercut) B : Contre-Attaque indirecte sur 1 coup (Parade ou esquive relative + Crochet ou Uppercut)
LCO 3	A : Attaque avec 2 enchaînements au choix (Enchaînement 1 = Direct avant Face en préparation + 2 Uppercuts Buste / Enchaînement 2 = 2 Uppercuts Buste + Direct avant Face en contrôle) B : Contre-Attaque indirecte libre
ATH	A : Libre en Circulaires (Crochet ou Uppercut) 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 Age, 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 Toutes les vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe Rubrique Gants de Couleur. Scannez ou Cliquez

Questions à (QCM) Choix Multiples

Pour obtenir des questions, rendez-vous sur le site de la FFBoxe Rubrique Gants de Couleur.

Thèmes	Nombre de questions	QUESTION	Notes
Code sportif et technique	10	Quelles sont les différentes positions en boxe défensive avant ? A. Amortissement (+ 1/2 pointe et retour vers) B. Amortissement + 1/2 pointe + retour vers C. Amortissement + 1/2 pointe + retour vers + 1/2 pointe D. Amortissement + 1/2 pointe + retour vers + 1/2 pointe + retour vers + 1/2 pointe	
Technique et tactique	10	Quels sont les différents types de déplacements en boxe ? A. Direct B. Indirect C. Indirect D. Indirect	
Technique et tactique	10	Quels sont les différents types de coups en boxe ? A. Forme d'enchaînement + dominante technique B. Forme d'enchaînement + dominante technique + dominante technique C. Forme d'enchaînement + dominante technique + dominante technique + dominante technique D. Forme d'enchaînement + dominante technique + dominante technique + dominante technique + dominante technique	
Code sportif et technique	10	Quels sont les commandements d'un arbitre de boxe connus à toutes les catégories ? A. Boxe B. Boxe C. Boxe D. Boxe	
Connaissance de la boxe	10	En quelle année est apparue la boxe aux Jeux Olympiques ? A. 1896 B. 1900 C. 1904 D. 1908	
Code de sanction	10	Quels sont les équipements obligatoires lors d'un entraînement à la boxe ? A. Casque B. Casque C. Casque D. Casque	
Hygiène et sécurité	10	Quels sont les différents types de coups en boxe ? A. Direct B. Indirect C. Indirect D. Indirect	
Code sportif et technique	10	Quels sont les différents types de coups en boxe ? A. Direct B. Indirect C. Indirect D. Indirect	
Technique	10	Définissez le statut de Boxeur n°1. A. Adresser le coup Face B. Contre au arbitre sur 1 coup C. Le boxer n°1 est un combattant victorieux. D. Le boxer n°1 est un combattant victorieux.	
Hygiène et sécurité	10	Quels sont les différents types de coups en boxe ? A. Direct B. Indirect C. Indirect D. Indirect	

/10
Réviser la QCM - À réviser au mieux



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 : _____

Lieu : _____ (cochez ou entourez)    

			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 ORANGE »

Téléchargeable sur le site FFBoxe ou sur l'espace licencié



DIPLÔME

GANT ORANGE

DÉCERNÉ À

CLUB _____

PRÉSIDENCE _____

SESSION _____

LE CLUB _____

FAIT À _____

CADRE TECHNIQUE _____



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

Etape 3

Recherchez la personne à enregistrer en utilisant soit

← - son **Numéro de Licence** Ou - son **NOM Prénom**

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**

