



# 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

<b>I. PRESENTATION GENERALE.....</b>	<b>4</b>
<b>II. PRESENTATION DES COMPETENCES.....</b>	<b>5</b>
<b>LES FICHES ATELIERS .....</b>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
1. LA FICHE « RENFORCEMENT MUSCULAIRE ».....	Erreur ! Signet non défini.
2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME ».....	Erreur ! Signet non défini.
3. LA FICHE « CARRE BOXE ».....	Erreur ! Signet non défini.
4. LA FICHE « SHADOW BOXING ».....	Erreur ! Signet non défini.
5. LA FICHE « APPAREIL TECHNIQUE – APT ».....	Erreur ! Signet non défini.
6. LA FICHE « OPPOSITIONS ».....	Erreur ! Signet non défini.
7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE ».....	Erreur ! Signet non défini.
<b>III. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE .....</b>	<b>22</b>
1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D’EVALUATION.....	22
2. LES FICHES ATELIERS.....	24
3. FICHE DE SUIVI D’EVALUATION.....	25
<b>IV. LE DIPLOME « GANT ROUGE ».....</b>	<b>26</b>

# LES GANTS DE COULEUR - G2C



## I. PRESENTATION GENERALE POSTER SYNOPTIQUE

### 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
- Los 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.ffbo.com/formations/gants-de-couleur>



### POURQUOI ?

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

### COMMENT ?

En utilisant le package de chacun des GANTS !

Le LIVRET du GANT	La fiche de présentation du Grade	Les préférences à valider
Les fiches ateliers (individuellement)	Les liens vidéos	Les conditions de passage du GRADE
La fiche de suivi évaluation	Le diplôme	Le compte rendu en ligne

### POUR QUI ?

Tous les détenteurs d'une licence de pratiquant (avec CIM).

### LES GANTS DE COULEUR - G2C

### 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

Année	2023	2024	2025	2026	2027
Blanc	Obtenu				
Jaune	Obtenu				
Orange		Obtenu			
Rouge		Obtenu			
Marron			Obtenu		
Noir			Obtenu		
Bronze				Obtenu	
Argent				Obtenu	
Or					Obtenu



## II. PRESENTATION DES COMPETENCES

Par familles de compétences

Niveau de passage	Passage au niveau Régional – se rapprocher de votre CR pour connaître les dates
Conditions	Être licencié avec un certificat médical Être Titulaire du GANT ORANGE et ensuite totaliser AU MOINS 15 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour ...	Se référer à l'échéancier actualisé sur le site FFBoxe

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

<b>Compétences évaluées</b>  <b>TECHNICO-TACTIQUE</b>	<p><b>1- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En antéro postérieur et en latéral</li> <li>✓ En oblique et pivot</li> </ul> <p><b>2- Les liaisons et différents coups en boxe : coups à trajectoire direct et circulaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tous les coups en isolé et en enchaînement</li> <li>✓ Le buste/face et enchaînements</li> </ul> <p><b>3- La préparation d'attaque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La gestion de l'espace</li> <li>✓ Les feintes diverses et variées</li> </ul> <p><b>4- Les moyens de défense et Contre-Attaque indirecte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les esquives rotatives et latérales</li> <li>✓ Le retrait partiel ou total</li> </ul> <p><b>4- Les attaques et Contre-Attaques Directes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sans prépa d'attaque et sans moyen de défense (Contre et coup d'arrêt,)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT &amp; OPPOSITION</b></p>
---	---

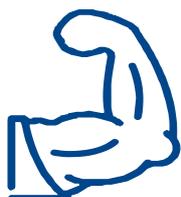
<b>Compétences évaluées</b>  <b>CONNAISSANCE DE LA BOXE - SAVOIR ÊTRE - CODES SPORTIFS</b>	<p><b>Questionnaire sur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la logique interne</li> <li>• la technique de la boxe</li> <li>• les codes sportifs (règles communes)</li> <li>• le savoir être</li> <li>•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

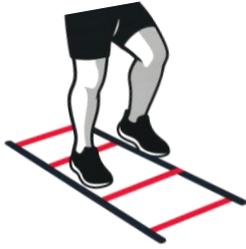
## RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30" par exercice)	Illustrations
<p><b>GJ Renfo 1</b></p>	<p><b>Gainage dynamique Marche Araignée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 X vers l'avant</li> <li>- 2 X vers l'arrière</li> </ul>	
<p><b>GJ Renfo 2</b></p>	<p><b>Ciseau Boxe Direct – Crochet - Uppercut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cycle de 3 coups</li> <li>- Synchronisation Asymétrique</li> </ul>	
<p><b>GJ Renfo 3</b></p>	<p><b>Jumping Jack Boxe Direct – Crochet - Uppercut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cycle de 3 coups</li> <li>- Synchronisation Symétrique</li> </ul>	
<p><b>GJ Renfo 4</b></p>	<p><b>Burpees Boxe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passage position pompe</li> <li>- Extension</li> <li>- Réception en garde et enchaînement Direct - Crochet - Uppercut</li> </ul>	

**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 :

**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.



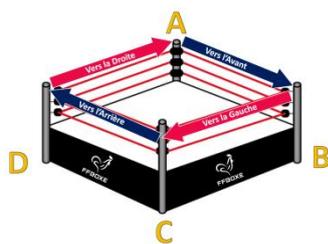
Scannez ou Cliquez

## **ECHELLE DE RYTHME (ECR)**

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

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.

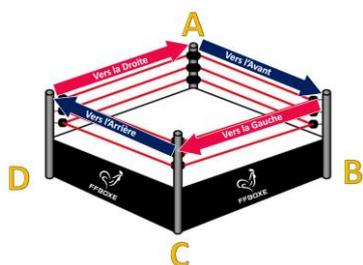


##### TEMPS DE L'ÉPREUVE :

ENVIRON 15 MINUTES  
POUR LES 8 CANDIDATS

1 candidat doit réaliser 1 seul tour par « carré boxe » soit environ 45". 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'<b>Avant</b></p>	<p>Direct avant Face en Contrôle  <b>Crochet avant Face sur Pivot</b>  <b>Parade avant-bras + Uppercut arrière Buste + Remobilisation</b></p>
<p>Coté 2 [BC] vers la <b>Droite</b> Garde à Droite</p>	<p>Latéralement vers la droite – Garde à Droite  <b>Déplacement Oblique : Crochet avant Face + Uppercut arrière Buste</b>  <b>Remobilisation / Déplacement arrière sur Direct avant Face</b></p>
<p>Coté 3 [CD] vers l'<b>Arrière</b></p>	<p>Direct arrière Face en Contrôle  <b>Crochet avant Face sur Pivot</b>  <b>Parade avant-bras + Uppercut arrière Buste + Remobilisation</b></p>
<p>Coté 4 [DA] vers la <b>Gauche</b> Garde à Gauche</p>	<p>Latéralement vers la gauche – Garde à Gauche  <b>Déplacement Oblique : Crochet avant Face + Uppercut arrière Buste</b>  <b>Remobilisation / Déplacement arrière sur Direct avant Face</b></p>

Tous les Candidats réalisent le 1<sup>er</sup> Carré Boxe puis ils réalisent le second.



# 3

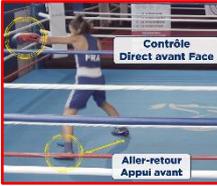
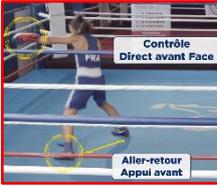
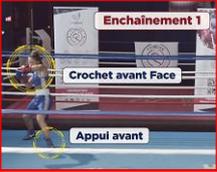
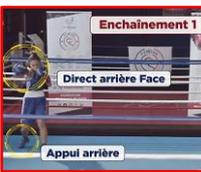


Toutes les vidéos sont disponibles sur le site de la FFBoxe Rubrique Gants de Couleur.



Scannez ou Cliquez

## CARRÉ BOXE n°2

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations	
<p><b>Coté 1</b> [AB] vers l'<b>Avant</b></p>	 <p>Déplacement semi-circulaire vers l'avant</p>  <p>Contrôle Direct avant Face</p>  <p>Aller-retour Appui avant</p>	<p>En déplacement Circulaire vers l'Avant : <b>Direct Avant Face</b> en contrôle puis <b>Crochet Avant Face</b> Parades X 2 puis <b>Uppercut Avant Buste</b></p>  <p>Uppercut avant Buste</p>  <p>Crochet avant Face</p>  <p>Aller-retour Appui avant</p>  <p>Parade avant</p>  <p>Parade arrière</p>  <p>Pénétration Appui avant à mi-distance</p>
<p><b>Coté 2</b> [BC] Latéralement vers la <b>Droite</b></p>	 <p>Déplacement de 3 temps Vers la droite</p>  <p>Retour de 2 temps Vers la gauche</p>	<p><b>Enchaînement 1</b> → Direct Arr Face + Crochet Av Face</p>  <p>Enchaînement 1 Direct arrière Face</p>  <p>Enchaînement 1 Crochet avant Face</p> <p><b>Enchaînement 2</b> : Parade avant + Uppercut Arr + Uppercut Avant</p>  <p>Enchaînement 2 Parade avant</p>  <p>Enchaînement 2 Uppercut arrière Buste</p>  <p>Enchaînement 2 Uppercut avant Buste sur place</p> <p>Appui avant</p> <p>Appui arrière</p>
<p><b>Coté 3</b> [CD] vers l'<b>Arrière</b></p>	 <p>Déplacement semi-circulaire vers l'arrière</p>  <p>Contrôle Direct avant Face</p>  <p>Aller-retour Appui avant</p>	<p>En déplacement Circulaire vers l'Arrière : <b>Direct Avant Face</b> en contrôle puis <b>Crochet Avant Face</b> Parades X 2 puis <b>1 ou 2 Uppercuts</b></p>  <p>1 ou 2 Uppercuts</p>  <p>Crochet avant Face</p>  <p>Aller-retour Appui avant</p>  <p>Parade avant</p>  <p>Parade arrière</p>  <p>Pénétration Appui avant à mi-distance</p>
<p><b>Coté 4</b> [DA] Latéralement vers la <b>Gauche</b></p>	 <p>Déplacement de 3 temps Vers la gauche</p>  <p>Retour de 2 temps Vers la droite</p>	<p><b>Enchaînement 1</b> → Crochet Av Face + Direct Arr Face</p>  <p>Enchaînement 1 Crochet avant Face</p>  <p>Enchaînement 1 Direct arrière Face</p> <p><b>Enchaînement 2</b> : Parade avant + Uppercut Arr + Uppercut Avant</p>  <p>Enchaînement 2 Parade avant</p>  <p>Enchaînement 2 Uppercut arrière Buste</p>  <p>Enchaînement 2 Uppercut avant Buste sur place</p> <p>Appui avant</p> <p>Appui arrière</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><b>Attaques Directes – coups isolés</b> (sans préparation d'attaque – pour surprendre)</p> <p>+</p> <p>Déplacements multidirectionnels</p>
SHD 2	<p><b>Attaques Directes Libres</b> (sans préparation d'attaque – pour surprendre)</p> <p>+</p> <p>Déplacements multidirectionnels</p>
SHD 3	<p><b>Doubles Attaques Libres</b> (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><b>APT 1</b></p> <p>Travail de pivot Sur les deux appuis</p>	<p>En statut d'<b>Attaquant Direct</b>, 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 <b>Contrôle de l'adversaire avec son Direct Av.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Enchaînement 1</b></p> <p><b>Dépl. Oblique et <u>Pivot sur l'appui avant</u> en délivrant un Uppercut Arr Buste</b> <b>Sur place: Uppercut Arr Buste + Uppercut Av Buste + Crochet Arr Face</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Enchaînement 2</b></p> <p><b>Dépl. Oblique et <u>Pivot sur l'appui arrière</u> en délivrant un Uppercut Arr Buste</b> <b>Attention =&gt; changement de Garde lors du pivot</b> <b>Sur place: Parade avant + Direct arr Face + Crochet Av Face</b></p>
<p><b>APT 2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Enchaînements libres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Variez les statuts</li> <li>➤ Variez les enchaînements</li> <li>➤ Variez les déplacements en intégrant les pivots</li> </ul>

**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><b>LCO 1</b></p>	<p><b>A : Attaque en enchainement 3 coups + 1</b>  <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>B : Contre-Attaque indirecte 2 coups</b>  <i>(Parades bloquées et esquive rotative + Direct arr Face + Crochet av Face)</i></p>
<p><b>LCO 2</b></p> <p><i>Pivot sur Appui avant ou arrière en fonction des gardes</i></p>	<p><b>A : Attaque en enchainement 3 coups</b>  <i>Direct Av Face + Crochet Av Face + Direct Arr Face</i>  <i>Parades bloquées X 3</i></p> <p><b>B (dos aux cordes) : Contre-Attaque indirecte 3 coups</b>  <i>Défense = Parades bloquées et Esquive latérale sur place</i>  <i>Contre Att = Uppercut Buste + Crochet Face sur Pivot + Direct Face</i></p>
<p><b>LCO 3</b></p>	<p><b>A : Boxe libre à la Face</b></p> <p><b>B : Boxe libre au Buste</b></p>
<p><b>ATH</b></p>	<p><b>A : Boxe uniquement en coups isolés</b></p> <p><b>B : Boxe uniquement en enchainements</b></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	Parmi les ateliers Gant de Couleur, il y a :		
		A.	L'échelle de rythme	
		B.	La corde à sauter	
Connaissance de la boxe	12	Parmi ces pratiques laquelle ou lesquelles sont proposées par la FFBoxe ?		
		A.	Aéroboboxe	
		B.	Boxe Loisir	
Code du boxeur	13	Quels rôles officiels peuvent exercer les licenciés dans un club en fonction de leur âge ?		
		A.	Juge arbitre dès 14 ans (interclubs uniquement)	
		B.	Assistant Prévôt dès 18 ans	
Connaissance de la boxe	14	Dans quelles pratiques et catégories d'âge peut-on avoir un titre officiel de « Champion de France » ?		
		A.	Boxe professionnelle	
		B.	Boxe éducative Assaut et cadets boxe amateur	
Logique interne	15	Quelles sont les obligations fixées par la logique interne de l'activité ?		
		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

### 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 Praticant (avec certificat médical)
- 🎯 Avoir obtenu le Gant précédent
- 🕒 Respecter le délai minimum d'entraînement



**1. Avoir 4 semaines d'entraînement depuis la 1<sup>ère</sup> 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 ROUGE ».**



**1**  
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.

3 [(4 X 30''W) + 1'R]



**7**  
Les QCM sont  
individuels.

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

10 à 15 minutes

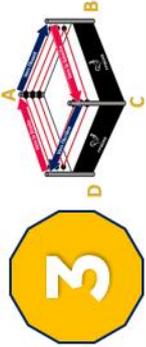


**SITE FFBOXE**



**2**  
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



**3**  
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



**4**  
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)



**5**  
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)



**6**  
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 (1'30'' W en A + 1'30'' W en B + 1'R)



**Playlist Vidéos**

## 2. LES FICHES ATELIERS

L'entraîneur pourra imprimer et afficher les fiches ateliers du Gant.

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.

Les fiches ateliers sont disponible sur le site de la FFBoxe, rubrique Gants de Couleur.



### 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 : (cochez ou entourez)        

Lieu : \_\_\_\_\_

			Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____	Candidat N° _____			
N° DE LICENCE												
NOMS ET PRENOMS												
ATELIERS			EXO	Inscrire <b>V</b> pour Validé – <b>NV</b> 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.5									
			ECR.6									
			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 ROUGE »

Uniquement décerné par votre comité régional



# DIPLÔME

## GANT ROUGE

DÉCERNÉ À \_\_\_\_\_

CLUB \_\_\_\_\_

PRÉSIDENCE \_\_\_\_\_

SESSION \_\_\_\_\_

CADRE TECHNIQUE \_\_\_\_\_

LE CLUB \_\_\_\_\_

FAIT À \_\_\_\_\_ LE \_\_\_\_\_





**SITE FFBoxe - G2C**



**Playlist Vidéos**





**FFBOXE**



- ✓ **JE M'ENGAGE**
- ✓ **JE M'ENTRAINE**
- ✓ **JE PROGRESSE**
- ✓ **JE PERFORME**

**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE BOXE**

