

Fédération Française de Boxe





Oirection Technique Nationale

LES GANTS DE COULEUR LIVRET SPECIFIQUE

<u>Actualisé au 21.10.2025</u>





CONTENU DU GANT BLANC

Sommaire du livret

I.	PRESENTATION GENERALE	4
n.	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 DIPLÔME « GANT BLANC »	25
V.	L'ENREGISTREMENT DES LAUREATS	26



PRESENTATION GENERALE ١.

POSTER SYNOPTIQUE



LES GANTS DE COULEUR - G2C

POURQUOI?



Qi

C'EST QUOI ?

Des objectifs à atteindre

6







Éduquer, Former, Préparer

2

ि

FFBOXE

Un plan de formation du boxeur

Des compétences à acquérir

47777













2

9

智

QUAND et OÙ?

Le diplôme

Le compte rei en ligne



POUR QUI?

Tous les détenteurs d'une licence

de pratiquant (avec CM).

PASSED ON PERSONAL	Marie and	į .	ê
	Strange	ALCON.	1
		_	

		1
Parameter of the Parame	#50.045 #50.045	N. T.
		Z

PASSAGE FERRISA	MONEGAR.	

Topic and the state of the stat	2004 1188) 200466

	.1		.1 .1	Negle 5038
2026 2027	Action of Action		Auth Author Father Venture Author Father Author Father Venture Venture Program	Activation ou Pr Sapo
2025	O O O			federales barts de couteur!
2024 2025	The state of the s		Acon Assemble Princip Related (C) (C) (Control Acon Assemble Princip Related (Cont	or News flore comfortations
2023 2024	CONTRACTOR AND		Acces Previous Prince Pressure	Refround fouter les lefterhalises sur ! 📉
	Boxe Educative Assaut	Boxe AMATEUR	APF & PF	Refressa

LES GANTS DE COULEUR - G2C Précisions

Lors des événements créés par le CLUB

Los des manifestations inter clubs,

départementales et/ou régionales

Lors des séances de boxe, à

l'entraînement

grades, il faut respecter les conditions.

froits d'accès. Voir l'échéancie particulier, cela te donne des Et quand tu valides un gant

,	_						1 703
2026 2027	AMBATTA (AND TOTAL COMPANDED AND TOTAL COMPAND	Action non Champiocenia Programmen Programmen Champiocenia Programmen Continue Markon	Company	amenda (C)	Assis Assisted	Accia Provid Balan	Actualisé au P' Saptembre 2025
2028	HOST CHANGES		COMMUNICAL		Accin Assistant Princip Pacing		federales Santi-de couleur
2025	Amendano Isos		COMMUNICAL		Acces Assessment Princip Patients and		or Avew Phore con Sometons
2023	\ (C)	No and			Acote Assistant Private Politica	Accès Prévit Fédéral	Refreuvez foafes les lefturesalitaes sur : 📶
	Boxe Educative Assaut	1	Boxe AMATEUR		ACCES A LA FORMATION APF & PF	ii ii	Refrouvez
_							-

Pour accéder à chacun des



Site internet FFB – onglet FORMATIONS – Gant de couleurs https://www.ffboxe.com/formations-federales/qants-de-couleur/









PRESENTATION DES COMPETENCES 11.

Par familles de compétences

Niveau de passage au niveau CLUB ou INTER-CLUBS	
Conditions	Être licencié et avoir participé à un minimum de 4 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour	

Compétences évaluées **PSYCHOMOTRICITE PHYSIQUE**

1. La coordination:

- membres supérieurs
- membres inférieurs

2. La motricité générale :

- l'équilibre
- la souplesse
- l'adresse

ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, **CARRE BOXE & DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

Compétences évaluées **TECHNICO-TACTIQUE**

1- Le référentiel de la mobilité :

- Les déplacements en antéro postérieur (en avant / arrière)
- Les déplacements latéraux en marchant (vers la gauche / droite)
- 2- Les différents coups en boxe : Les coups à trajectoire directe
- 3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face
- 4- Les moyens de défense :
 - La parade bloquée (stopper le coup)
 - La parade chassée (dévier le coup)

ATELIERS ET FICHES ASSOCIES: SHD/APT & OPPOSITION

CONNAISSANCE DE CODES SPORTIFS SAVOIR ÊTRE -Compétences LA BOXE -

Questionnaire sur :

- la logique interne
- la technique de la boxe
- les codes sportifs (règles communes)
- le savoir être
- le code du boxeur

FICHES ASSOCIEES: QCM - Questionnaire à Choix Multiples



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.







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



Scannez ou Cliquez

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

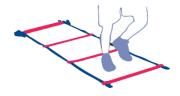
Nom de l'exercice	Consignes (30" par exercice)	Illustrations
GB	Gainage Dynamique	
Renfo 1	Sur les coudes en alternant appuis serrés et appuis écartés	
GB Renfo 2	Ciseaux boxe - Directs En position antéro-postérieur, sauts en alternant un direct du poing avant Face lors de chaque changement d'appui.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

2 [(4 X 30"W) + 1'R]

Les <u>4 candidats</u> 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 :

10 EXERCICES OBLIGATOIRES

- 6 Généraux
- 4 Spécifiques

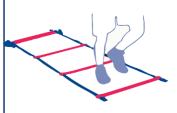
1 PASSAGE correctement réalisé pour chacun des 6 exercices



TEMPS DE L'EPREUVE:

ENVIRON 20 MINUTES

POUR LES 8 CANDIDATS



ORGANISATION:

L'entraîneur pose une échelle de rythme au sol et le cas échéant la dessine avec un adhésif. L'échelle mesurera au minimum 6 mètres pour un minimum de 10 intervalles.

L'entraîneur observe 1 boxeur/euse à la fois.

Tous seront évalués sur un exercice avant de passer au suivant. Les évalués sont en file indienne et font chacun un passage. Ils attendent que tous terminent l'exercice avant de passer au suivant.







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



Scannez ou Cliquez

ECHELLE DE RYTHME - (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	
GB_ECR.1	Levée de Genoux et Directs Face	
& GB_ECR.2 Symétrique	ECR1 = Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Gauche ECR1 = Départ Appui Droit au sol / D.Pg Droit <i>Tous les appuis dans chacun des intervalles.</i>	
GB_ECR.3	Levée de Genoux et Directs Face	
& GB_ECR.4 Asymétrique	ECR3 = Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Droit ECR4 = Départ Appui Droit au sol / D.Pg Gauche Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
00.500.5	Jumping Jack Boxe	
GB_ECR.5 &	ECR5 = Appuis écartés / D.Pg Gauche Face	Appuls écartés direct poing gauche face direct poing duche face direct poing doit te
GB_ECR.6	Appuis serrés / D.Pg Droit Face. ECR6 = Appuis écartés / D.Pg Droit Face Appuis serrés / D.Pg Gauche Face	
GB_ECR.7	Déplacement Boxe vers l'Avant	
Symétrique Garde au choix	Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Face.	Appul avant Direct avant face
GB_ECR.8	Déplacement Boxe vers l'Avant	
Asymétrique Garde au choix	Appui Avt / D.Pg Arr Face et Appui Arr / D.Pg Avt Face	Appul avant
GB_ECR.9	Déplacement Boxe vers l'Avant	App App
Symétrique Garde au choix	Appui Avt / D.Pg Avt Face et Appui Arr / D.Pg Arr Buste.	Direct Application direct a
GB_ECR.10	Déplacement Boxe vers l'Avant	Appula
Asymétrique Garde au choix	Appui Avt / D.Pg Arr Buste et Appui Arr / D.Pg Avt Face	Appul direct av

Les 8 candidats font leur passage sur le 1^{er} exercice, puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème}...



3. LA FICHE « CARRE BOXE »







Intérêt de cet atelier :

Forme d'entraînement récemment utilisée dans le cadre du perfectionnement des habiletés motrices et de coordination, il s'agit pour l'entraîneur d'utiliser une des notions de la logique interne comme repère à savoir : l'espace, le carré, le ring.

Il propose une variété d'exercices et de comportements sur les différentes distances (côtés et diagonales) de la forme géométrique. Les objectifs peuvent être purement biomécaniques, techniques et/ou physiques.

Il sera utilisé pour améliorer les déplacements dans toutes les directions en y greffant des combinaisons techniques.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER CARRE BOXE :

2 CARRES BOXE OBLIGATOIRES

 1 seul tour complet correctement réalisé pour chacun des 2 carrés boxe.



TEMPS DE L'EPREUVE:

ENVIRON 15 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

1 candidat doit réaliser 1 seul tour par « carré boxe » soit environ 45" par « carré boxe » donc environ 1'30 pour chacun des 2 « carrés boxe ».

ORGANISATION:



L'entraîneur utilise le ring ou délimite un espace carré avec des plots. L'objectif est de pouvoir utiliser la forme géométrique en appliquant les exercices d'un coin à un autre.

Côtés: A vers B – B vers C – C vers D – D vers A

L'entraîneur observe 1 Boxeur/euse à la fois sur la réalisation du carré au complet. Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au suivant.







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



Scannez ou Cliquez

CARRÉ BOXE nº1

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.01 (AB) A vers B :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique Appui Avt / D.Pg Avt Face Appui Arr / D.Pg Arr Face.	Appul avant direct avant face
CARRÉ.01 (BC) B vers C: Déplacement Boxe vers l'Arriè Synchronisation Symétrique Appui Arr / D.Pg Arr Face. Appui Avt / D.Pg Avt Face		Appui avant direct avant face
CARRÉ.01 (CD) C vers D :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique Appui Avt / D.Pg Arr Face Appui Arr / D.Pg Avt Face.	Appui avant direct avrière face
CARRÉ.01 (DA) D vers A :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Asymétrique Appui Arr / D.Pg Avt Face. Appui Avt / D.Pg Arr Face	Appui arrière direct avant face Appui avant direct arrière fac

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







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



Scannez ou Clique

CARRÉ BOXE n°2

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
CARRÉ.02 (AB) A vers B :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Asymétrique D.Pg Droit / Genou Gauche vers le sol D.Pg Gauche / Genou Droit vers le sol	Sync et ge
CARRÉ.02 (BC) B vers C :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Asymétrique D.Pg Droit / Genou Gauche vers le sol D.Pg Gauche / Genou Droit vers le sol	Synchro. et genou et genou
CARRÉ.02 (CD) C vers D :	Déplacement Boxe vers l'Avant Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit vers le sol D.Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol	it file
CARRÉ.02 (DA) D vers A :	Déplacement Boxe vers l'Arrière Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit vers le sol D.Pg Gauche / Genou Gauche vers le sol	ping droit ers le sol

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)



 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.

















Scannez ou Cliquez



Nom de l'exercice

Consignes

SHD₁

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéropostérieurs et latéraux tout en réalisant des parades chassées ou bloquées.

SHD₂

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéropostérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste.

SHD₃

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéropostérieurs et latéraux tout en délivrant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste.

Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

Tous réalisent le SH1, puis le SHD2 puis enfin le SHD3.

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



5. LA FICHE « APPAREIL TECHNIQUE - APT »







Intérêt de cet atelier :

Forme d'entraînement réalisée seul face à un appareil de frappe type sac, mannequin ou base murale.

Ces exercices sont organisés autour de la rigueur et de la qualité de l'exécution technique. Ils sont déterminés par les consignes de l'exercice et/ou par les injonctions de l'entraîneur.

Ils peuvent être doublés d'une orientation portée sur l'efficacité des coups (force et/ou puissance) ou encore vers le développement et l'utilisation des sensations kinesthésiques (proprioception, équilibre, ...)



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER APT :

2 EXERCICES OBLIGATORES





 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.





APPAREIL (APT) TECHNIQUE











Nom de l'exercice

ocannez ou chquez

Consignes

APT 1

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéropostérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste.

(Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).

Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

APT 2

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste.

(Doublés de Directs ou enchaînement de 2 Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).

Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

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 :

<u>LCO</u> = « 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! »

<u>ATH</u> = Situation d'opposition pour laquelle des consignes précises sont données à chacun des boxeurs préalablement à leur mise en application au cours d'un assaut.

L'attention est prioritairement portée sur la tactique.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER OPPOSITIONS - LCO :

4 EXERCICES OBLIGATORES

A : désigne la consigne donnée au boxeur A B : désigne la consigne donnée au boxeur B

Abréviations utilisées :

Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière ; F = face ; B = Buste

3 (1' W en A + 1' W en B + x'R)

TEMPS DE L'EPREUVE:



ENVIRON 25 MINUTES POUR LES 8 CANDIDATS

- 1' obligatoire dans chacun des rôles
- Une LCO/ATH de 2 minutes pourra permettre d'évaluer 2 boxeurs(euses) en permutant les rôles au bout d'une minute.
- · Chaque boxeur sera évalué sur :
 - 3 x 1' en tant que boxeur A
 - 3 x 1' en tant que boxeur B

ORGANISATION:



L'entraîneur observe 2 Binômes à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B. Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente pour limiter les risques.

Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO2, puis la LCO3 et enfin l'ATH.





OPPOSITIONS LCO









Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : Enchaînement de 2 Directs libres à la Face B : Parade bloquée et/ou chassée
LCO 2	A : 1 Direct libre (Pg Avt ou Pg Arr - F. ou B.) B : Parade bloquée et/ou chassée
LCO 3	A : Enchaînement de 2 Directs libres (Pg Avt et/ou Pg Arr - F. et/ou B.) B : Parade bloquée et/ou chassée

L'entraîneur observe 2 Binômes à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B. Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente pour limiter les risques.

Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO2, puis la LCO3 et enfin l'ATH.

LCO: 3 (1' W en A + 1' W en B + 1'R)



7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »







COMPÉTENCES EVALUÉES:

- la logique interne
- la technique de la boxe
- les codes sportifs (règles communes)
- le savoir être
- le code du boxeur

DEFINITION:

Ce QCM a pour objectif d'évaluer les connaissances des pratiquants dans différents domaines liés à l'activité et aux notions de savoir-être. Un des objectifs de tout entraîneur étant d'éduquer les pratiquants, ce QCM a pour ambition d'inciter l'acquisitions de connaissances basiques de l'activité.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER CONNAISSANCE DE LA BOXE :

10 questions à choix multiples

Chaque question comporte une ou plusieurs réponses

ORGANISATION:

L'entraîneur permet aux boxeurs de réaliser le QCM de manière isolée.

L'entraîneur peut lire et expliquer les questions aux plus jeunes.

Les candidats disposent de 15 minutes maximum pour compléter le formulaire.

Toute question incomplète ou fausse n'est pas validée!

Une note inférieure à 7/10 entraîne la non-validation automatique.

NOM & Prénom de l'évalué(e) :							
Réservé au CLUB : Une note <7 entraîne la non-validation automatique de la présente compétence :							
NOM du CLUB :							
Nom et fonction de l'	évaluateur :						
Note du stagiaire :	/10						
	/10						





Questions à (QCM) Choix Multiples



Pour chacune des questions, entourez la ou les bonnes réponses. Toute réponse fausse ou incomplète n'est pas validée !						
Thèmes	N°	Entourer	QUESTIONS	Réservé CLUB 0 ou 1		
			st LA boisson essentielle au boxeur, avant, pendant et après			
Code du boxeur		l'entraîn				
	1	A.	Une boisson sucrée (soda, sirop)			
		В.	De l'eau	4		
		C.	Une boisson énergétique	1		
Technique		Quei noi	m porte un coup donné avec le bras tendu ? Un crochet	-		
	_	A.	Officiality			
	2	B.	Un direct			
		C.	Un uppercut			
		Quelle e	st la surface de touche autorisée ?			
Code Sportif BEA	3	A.	L'intérieur de la main			
	٥	B.	La partie du gant recouvrant les os métacarpiens et les premières			
22			phalanges	_		
		C.	Toutes les parties du gant			
			rdre du poids efficacement sans porter atteinte à sa santé :	-		
Savoir être	4	A. B.	Je mange équilibré régulièrement Je pratique une activité régulière	-		
		<u>Б.</u> С.	Je m'entraîne avec un k-way, c'est plus efficace	-		
			e qu'une Leçon Collective (LCO) ?			
	5	A.	Une opposition avec un boxeur A et un boxeur B	-		
Technique		B.	Une opposition sans règle	-		
		C.	Une opposition avec recherche de progression technique			
		Quels él	éments sont conformes à la logique interne (spécificité) de la			
		boxe?	5 ,			
Logique interne	6	A.	Les deux boxeurs doivent toujours être Face à Face			
		B.	L'espace d'affrontement peut être carré ou rectangulaire			
		C.	Toucher l'arrière de la tête est autorisé sous certaines conditions			
			st l'unité de poids d'un gant de boxe ?			
Code sportif	7	Α.	Le once			
'		В.	Le pouce	_		
		C.	Le kg			
Codo du			sont les règles d'hygiène par rapport à l'équipement ?	-		
Code du boxeur	8	A. B.	Je peux prêter mon protège dents en prenant soin de le rincer avant Je peux mettre les gants sans bandage	-		
boxedi		C.	Je ne pose pas le matériel spécifique (gants, casques,) sur le sol			
			sont parmi ces propositions les moyens de défense ?			
	9	A.	La parade chassée	1		
Technique		В.	La parade bloquée			
		C.	La parade contrée	1		
		Citez de	s interdictions en boxe :			
Code sportif	10	A.	Tenir et pousser			
	10	B.	Soulever	_		
		C.	Toucher sur le nez			

___ /10

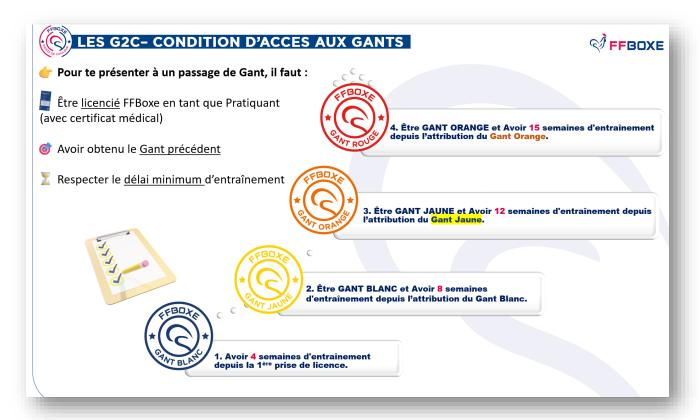
Réservé au club - À répertorier au recto



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.



PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

Le Gant BLANC doit être évalué par les entraineurs 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 entrainement
- ✓ Passage d'un gant pour 1 candidat lors d'un entrainement
- ✓ Organiser un passage interclubs pour mutualiser

111.

- L'évaluation est programmée pour un groupe de 8 élèves par entraineur. Les adaptions se feront en fonction du nombre d'entraineurs mobilisés et de candidats à évaluer.
- Les outils présentés ci-après permettent à l'entraîneur d'assurer l'évaluation du « GANT BLANC ».



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]

Fédération Française

Protocole d'évaluation



1 Boxeur/euse à la fois. L'entraîneur observe

Tous seront évalués sur un exercice avant de passer au suivant. 1 Aller simple sur chacun des 10 Exercices



1 Boxeur/euse à la fois. L'entraîneur observe

Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au suivant. 1 tour sur chacun des 2 carrés boxe



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

des 3 SHD (3 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Un groupe réalise la totalité Et inversement.

V BLA

boxeurs/euses pour éviter L'entraîneur isole les

tout échange.

Les QCM sont individuels. 10 à 15 minutes

90

3 (1' W + 1' R)



L'entraîneur observe

2 (1' W + 1' R)



4 Boxeurs/euses à la fois.

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.

L'entraîneur observe 2 Binômes à la fois pour

les évaluer sur les rôles de A et de B.

Il est nécessaire que tous réalisent l'APT 1 avant Les groupes réalisent les 2 APT. de passer à l'APT 2.









SITE FFBoxe

2. LES FICHES ATELIERS

L'entraîneur pourra imprimer et afficher les fiches ateliers du Gant Blanc. Cela permettra à chacun de visualiser les exercices et de s'approprier les consignes.

Evidemment, il faudra doubler l'étude de ces fiches avec les visionnages des vidéos.

















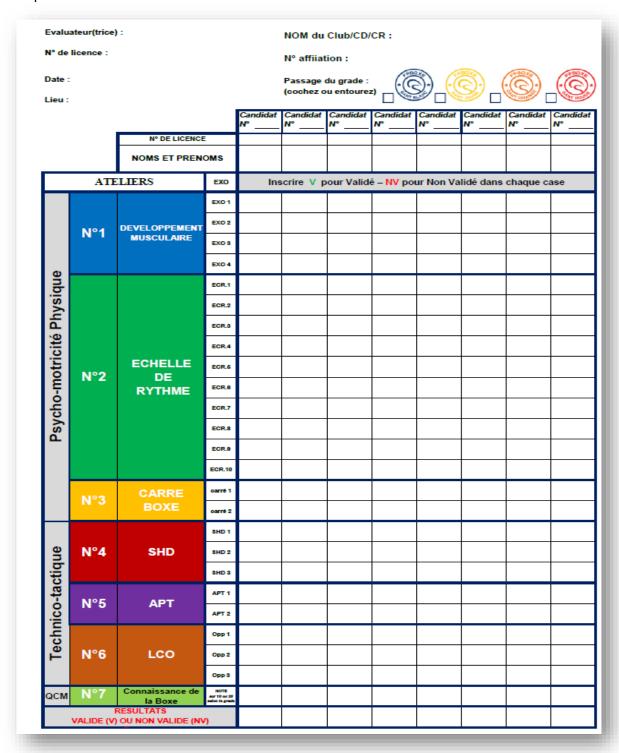


3. FICHE DE SUIVI D'EVALUATION

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 entrainement 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 séguences d'entraînements.

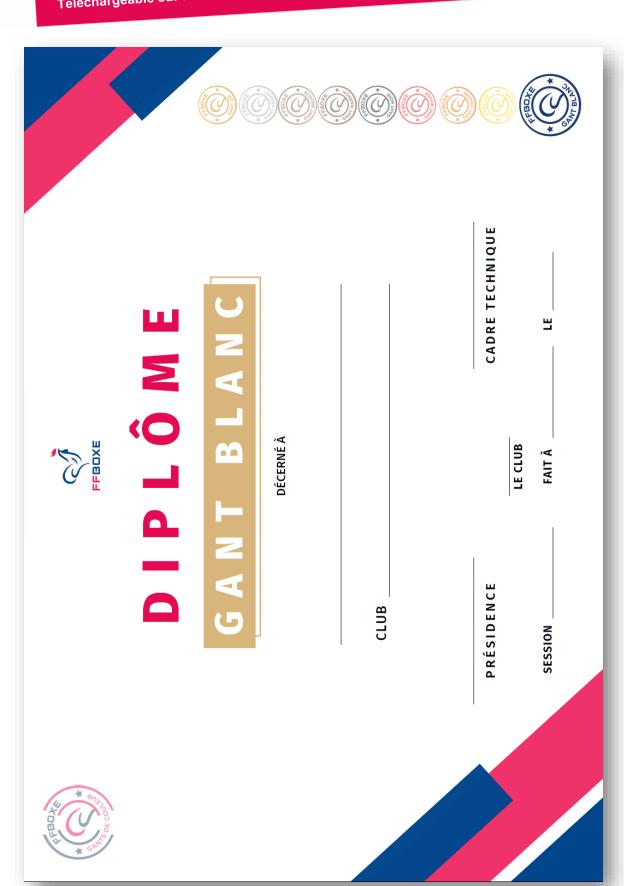


Fiche à télécharger sur le site FFBoxe rubrique G2C.



IV. LE DIPLÔME « GANT BLANC »

Téléchargeable sur le site FFBoxe ou sur l'espace licencié





V. L'ENREGISTREMENT DES LAUREATS

Gardez une trace de vos évaluations ...au cas où...

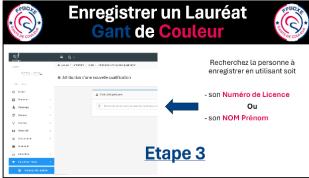
L'enregistrement des lauréats des gants Blanc, Jaune et Orange reste de la responsabilité des clubs.

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.



















SITE FFBoxe - G2C



Playlist Vidéos

























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

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOXE











