

BOXE FORM

BOXE SANTÉ

SOCIO BOXE

BOXE PERFORMANCE



## PRÉPARATION PHYSIQUE EN BOXE

*Qualification fédérale*

Qualification fédérale favorisant l'optimisation de la préparation physique en boxe et l'utilisation de la boxe comme outil de préparation physique au bénéfice d'autres pratiques sportives.

### PRÉREQUIS

- Être titulaire du diplôme de PREVOT FEDERAL ou équivalent.
- Être licencié FFBoxe à la date d'inscription

### PRÉROGATIVES

- Encadrer la préparation physique en boxe
- Utiliser la boxe comme moyen de préparation physique

### RESTRICTIONS

Sans objet

### OBJECTIFS

- Analyser, comprendre la préparation physique spécifique en boxe
- Construire et accompagner la préparation physique du boxeur
- Utiliser les méthodes d'entraînement en boxe comme outil de préparation physique au service d'autres pratiques sportives.

### FORMATION - MODALITES

- PRESENTIEL – en centre : 21 heures
- FOAD : 15 heures
- TUTORAT – en structure : 20 heures

### VALIDATION - MODALITÉS

- En centre : suivi pédagogique
- FOAD : qcm

## INFORMATIONS UTILES

### PARTENAIRES

### STATISTIQUES

Taux de féminisation : à venir  
Taux de réussite : à venir  
Taux de satisfaction : à venir

### CONTACTS

Secrétariat : [formations@ff-boxe.com](mailto:formations@ff-boxe.com)

### TARIFS

- **OPTION 1** – frais pédagogiques + hébergement-restauration : 520 euros
- **OPTION 2** - frais pédagogiques + restauration : 380 euros

### FINANCEMENTS

Des financements de cette formation sont possibles, prendre contact auprès de : CONSEIL REGIONAL ; CONSEIL DEPARTEMENTAL ; MON COMPTE BENEVOLE

### NOMBRE DE PLACES

25 places par centre de formation

BOXE FORM

BOXE SANTÉ

SOCIO BOXE

BOXE PERFORMANCE



## PRÉPARATION PHYSIQUE EN BOXE

*Qualification fédérale*

Qualification fédérale favorisant l'optimisation de la préparation physique en boxe et l'utilisation de la boxe comme outil de préparation physique au bénéfice d'autres pratiques sportives.

### DATES ET LIEUX

CREPS Centre-Val de Loire : 19/02/27 au 21/02/27

CREPS Ile de France : 05/02/2027 au 07/02/2027

CREPS Occitanie : 26/02/2027 au 28/02/2027

### PUBLIC CIBLE

Entraîneur diplômé fédéral, professionnel et / ou d'état

### COORDINATION

T. GAUTIER

### FORMATEURS- INTERVENANTS

T. Gautier ; N. Richard ; préparateur physique INSEP

### AFFILIATION / LICENCE ATTRIBUÉE APRES CERTIFICATION

Sans objet

### ALLEGEMENTS- EQUIVALENCES

*En cours de définition*

## ORIENTATIONS GÉNÉRALES - CONTENUS

- Appréhender les concepts de la préparation physique en lien avec la performance,
- Construire la préparation physique dans le contexte de l'entraînement en boxe
- Connaître et définir la place et le rôle de la préparation physique dans l'entraînement sportif du boxeur"
- Suivre et évaluer les effets de la préparation physique sur le boxeur, sur sa pratique boxe
- Analyser et questionner sa pratique boxe, la préparation physique,
- Appréhender les techniques, connaissances et outils de la préparation physique, pour les mettre au service d'une préparation physique en boxe,"

*méthodologie de la préparation physique du boxeur ; observer, évaluer, analyser, prescrire ; planification, effets de la préparation physique ; aspects physiologiques de la préparation physique en boxe ; aspects musculaires de la préparation physique en boxe ; aspects cognitifs de la préparation physique en boxe*