



Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale



FICHES ATELIERS



Playlist Vidéos

Actualisé au 14.09.2026

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'' par exercice. Il réalise 2 séries des 4 exercices, avec 1' de récupération entre chaque série.

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 séries/rounds 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

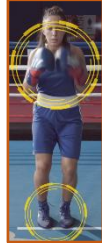
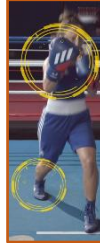
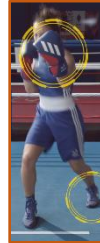
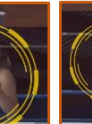


Toutes les vidéos sont disponibles
sur le site de la FFBoxe
Rubrique Gants de Couleur.



Scannez ou Cliquez

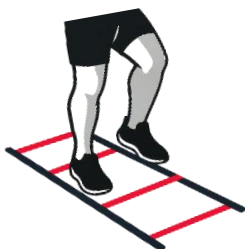
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
GO Renfo 1	Gainage dynamique Genoux / Coudes - en alternance de chaque côté	  
GO Renfo 2	Ciseau Boxe - Uppercuts - Appuis dynamiques - Synchronisation Asymétrique	 
GO Renfo 3	Jumping Jack Boxe - Uppercuts - Appuis dynamiques - Synchronisation Symétrique	   
GO Renfo 4	Semi-Burpees - Uppercuts - Passage en 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 réalisent 2 séries (rounds) des 4 exercices, avec 1' de récupération entre chaque série.

2. LA FICHE « ÉCHELLE 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 ÉCHELLE DE RYTHME :

6 EXERCICES OBLIGATOIRES

- 4 en Symétrique
- 2 en Asymétrique

1 PASSAGE correctement réalisé
pour chacun des 6 exercices

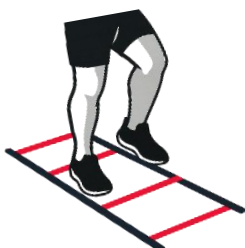


TEMPS DE L'ÉPREUVE :

ENVIRON 12 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 les candidats réalisent un exercice avant de passer au suivant. Ils sont en file indienne et effectuent chacun un passage. Ils attendent que tous aient terminé l'exercice avant de passer au suivant.



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



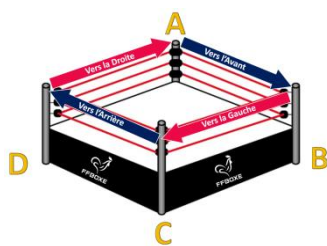
Scannez ou Cliquez

ECHELLE DE RYTHME (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
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_ECR.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 réalisent leur passage sur le 1er exercice, puis sur le 2e, puis sur le 3e, et ainsi de suite.

3. LA FICHE « CARRÉ 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 CARRÉ BOXE :

2 CARRÉS BOXE OBLIGATOIRES

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

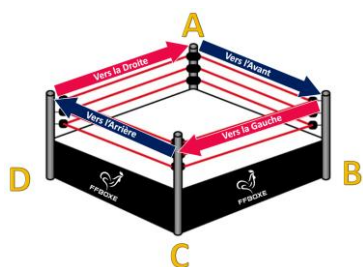


TEMPS DE L'ÉPREUVE :

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
Côté 1 [AB] <i>vers l'Avant</i> <i>Synchronisation</i> <i>Asymétrique</i>	<p>Enchaînement successif et sans interruption (à la Face) :</p> <p>Direct – Crochet – Uppercut</p> <p>Changement de garde systématique en Synchronisation Asymétrique</p>
Côté 2 [BC] <i>vers la Droite</i> <i>Synchronisation</i> <i>Asymétrique</i>	<p>Enchaînement successif et sans interruption (à la Face) :</p> <p>Direct – Crochet – Uppercut</p> <p>Synchronisation Asymétrique</p>
Côté 3 [CD] <i>vers l'Arrière</i> <i>Synchronisation</i> <i>Symétrique</i>	<p>Enchaînement successif et sans interruption (à la Face) :</p> <p>Direct – Crochet – Uppercut</p> <p>Changement de garde systématique en Synchronisation Symétrique</p>
Côté 4 [DA] <i>vers la Gauche</i> <i>Synchronisation</i> <i>Symétrique</i>	<p>Enchaînement successif et sans interruption (à la Face) :</p> <p>Direct – Crochet – Uppercut</p> <p>Synchronisation Symétrique</p>

Tous les candidats réalisent le 1^{er} Carré Boxe, puis 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] <i>vers l'Avant</i>	<p>Direct Avant Face en contrôle Uppercut Arrière Face en déplacement Oblique avant Crochet Avant Face en retour d'appui Parade avant-bras en décalage sur les 2 appuis</p>
Côté 2 [BC] <i>vers la Droite</i> <i>Alternance de phases Symétriques et Asymétriques</i>	<p>En déplacement latéral : 1 appui = 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>
Côté 3 [CD] <i>vers l'Arrière</i>	<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>
Côté 4 [DA] <i>vers la Gauche</i> <i>Alternance de phases Symétriques et Asymétriques</i>	<p>En déplacement latéral : 1 appui = 1 coup 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 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'W 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 au SHD 2
puis enfin au SHD 3.**

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 Enchaînements de 2 à 3 coups
SHD 3	Déplacements antéro-postérieurs, latéraux et obliques + <i>Variation des statuts</i> Attaques indirectes et Contre-Attaques indirectes

Il est nécessaire que tous réalisent le SHD 1 avant de passer au SHD 2 puis enfin au SHD 3.

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 également être complétés par une orientation portant sur l'efficacité des coups (force et/ou puissance) ou sur le développement et l'utilisation des sensations kinesthésiques (proprioception, équilibre, etc.).



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER APT :

2 EXERCICES OBLIGATOIRES

2 X (1'W + 1'R)



TEMPS DE L'ÉPREUVE :

**ENVIRON 6 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1'W obligatoire pour chacun des 2 exercices
soit : 2 x 1'W à l'APT

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

APT 1

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.

Enchaînement 1

- Parade avant-bras
- Uppercut Arr Buste
- Crochet Av Face
- Crochet Arr Face

Enchaînement 2

- Parade avant-bras
- Crochet Av Buste
- Crochet Arr Buste
- Crochet Av 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/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.

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 ; Arr = arrière ;
F = face ; B = buste*

4 (1' W en A + 1' W en B + 1'R)

TEMPS DE L'ÉPREUVE :



**ENVIRON 25 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1'W 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'W en tant que boxeur A
 - 4 x 1'W 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 en tenant compte de l'âge, du poids et de la taille des boxeurs afin de limiter les risques.

Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO 2, puis la LCO 3 et enfin l'ATH.

6

OPPOSITIONS (LCO - ATH)



Scannez ou Cliquez



Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	<p>A : Attaque en enchaînement 2 coups + Parade Bloquée (Crochet Avant Face + Uppercut Arrière Buste)</p> <p>B : Contre-Attaque indirecte 2 coups (Parades bloquées + Uppercut Buste + Crochet Face)</p>
LCO 2	<p>A : Attaque sur 1 coup (Crochet ou Uppercut)</p> <p>B : Contre-Attaque indirecte sur 1 coup (Parade ou Esquive rotative + Crochet ou Uppercut)</p>
LCO 3	<p>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</p> <p>B : Contre-Attaque indirecte libre</p>
ATH	<p>A : Libre en Circulaires (Crochets ou Uppercuts)</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 en tenant compte de l'âge, du poids et de la taille des boxeurs afin de limiter les risques. Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO 2, puis la LCO 3 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 ÉVALUÉES :

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

DÉFINITION :

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 à l'acquisition de connaissances fondamentales de l'activité.

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



10 questions à choix multiples

Chaque question comporte une ou plusieurs bonnes 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 fausse ou incomplète n'est pas validée !			
Thèmes	N°	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)	
		C. Avertissement (+3 points à l'adversaire)	
Technique	2	Citez les différents types de déplacements en boxe :	
		A. Antéro-postérieur	
		B. Latéraux	
		C. Oblique	
Technique et tactique	3	Qu'est-ce qu'une Leçon collective ?	
		A. Forme d'entraînement à dominante Technique	
		B. Forme d'entraînement à dominante Physique	
		C. Forme d'entraînement pendant laquelle les deux boxeurs ont l'opportunité de s'exprimer (phase cyclique)	
Code sportif	4	Quels sont les commandements possibles d'un arbitre en Boxe Amateur ?	
		A. BOX	
		B. STOP	
		C. BREAK	
Connaissance de la boxe	5	En quelle année est apparue la boxe aux Jeux Olympiques ?	
		A. 1904	
		B. 1998	
		C. 2000	
Code du boxeur	6	Quels sont les équipements obligatoires lors des oppositions.	
		A. La coquille	
		B. Le protège-dents et les bandages	
		C. Les chaussures de boxe	
Hygiène et sécurité	7	Quelles sont les règles d'hygiène et de sécurité pour un boxeur ?	
		A. Boire régulièrement de l'eau en petite quantité	
		B. Ne jamais boire pendant les entraînements	
		C. S'échauffer avant et récupérer après l'effort	
Code sportif	8	Comment gagne-t-on un round en boxe amateur ?	
		A. En se déplaçant mieux que son adversaire	
		B. En touchant davantage son adversaire (précis et puissant)	
		C. En faisant plus de fautes pour déstabiliser son adversaire	
Technique	9	Définissez le travail du boxeur B : A : Attaque 1 coup Face B : Esquive et délivre 1 coup	
		A. Le boxeur B fait une contre-attaque indirecte	
		B. Le boxeur B fait une contre-attaque directe	
		C. Le boxeur B fait uniquement un moyen de défense	
Code du boxeur	10	Que faut-il proscrire (éviter) à l'entraînement ?	
		A. Fumer une heure avant ou deux heures après l'entraînement	
		B. Prendre des boissons énergisantes pendant l'entraînement	
		C. S'entraîner avec un k-way	

___/10

Réservé au club - À répertorier au recto