



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'' (secondes) par exercice. Il réalise 3 séries des 4 exercices, avec 1' de récupération entre chaque série.

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 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 (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

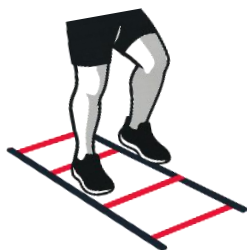
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

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

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

Les 4 candidats réalisent 3 séries (rounds) des 4 exercices, avec 1' de récupération entre chaque série.

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

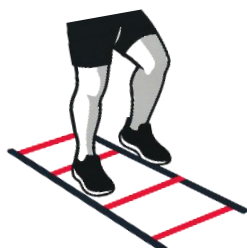


TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 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 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.



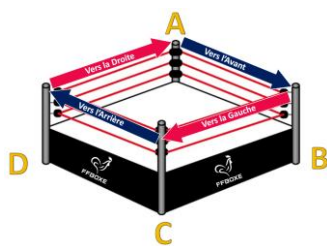
Scannez ou Cliquez

ECHELLE DE RYTHME (ECR)

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

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.**

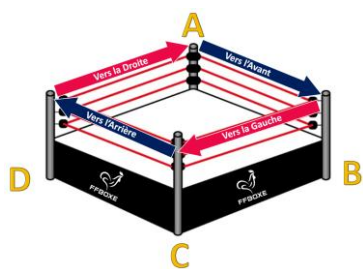


TEMPS DE L'ÉPREUVE :

**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>	<p>Direct avant Face en Contrôle Crochet avant Face sur Pivot Parade avant-bras + Uppercut arrière Buste + Remobilisation</p>
Côté 2 [BC] <i>vers la Droite</i> <i>Garde à Droite</i>	<p>Latéralement vers la droite – Garde à Droite Déplacement Oblique : Crochet avant Face + Uppercut arrière Buste Remobilisation / Déplacement arrière sur Direct avant Face</p>
Côté 3 [CD] <i>vers l'Arrière</i>	<p>Direct arrière Face en Contrôle Crochet avant Face sur Pivot Parade avant-bras + Uppercut arrière Buste + Remobilisation</p>
Côté 4 [DA] <i>vers la Gauche</i> <i>Garde à Gauche</i>	<p>Latéralement vers la gauche – Garde à Gauche Déplacement Oblique : Crochet avant Face + Uppercut arrière Buste Remobilisation / Déplacement arrière sur Direct avant Face</p>

Tous les candidats réalisent le 1^{er} Carré Boxe, puis le second.

3

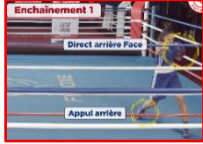
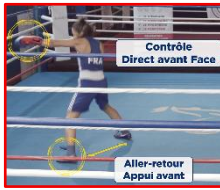
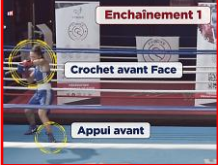


Toutes les vidéos sont disponibles
sur le site de la FFBoxe
Rubrique Gants de Couleur.



Scannez ou Cliquez

CARRÉ BOXE n°2

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
Côté 1 [AB] <i>vers l'Avant</i>	<p>En déplacement Circulaire vers l'Avant : Direct Avant Face en contrôle puis Crochet Avant Face Parades X 2 puis Uppercut Avant Buste</p>      
Côté 2 [BC] <i>Latéralement vers la Droite</i>	<p>Enchaînement 1 ➡ Direct Arr Face + Crochet Av Face</p>     <p>Enchaînement 2 : Parade avant + Uppercut Arr + Uppercut Avant</p>   
Côté 3 [CD] <i>vers l'Arrière</i>	<p>En déplacement Circulaire vers l'Arrière : Direct Avant Face en contrôle puis Crochet Avant Face Parades X 2 puis 1 ou 2 Uppercuts</p>      
Côté 4 [DA] <i>Latéralement vers la Gauche</i>	<p>Enchaînement 1 ➡ Crochet Av Face + Direct Arr Face</p>     <p>Enchaînement 2 : Parade avant + Uppercut Arr + Uppercut Avant</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 sur le SHD 2 puis enfin le SHD 3.

4

SHADOW (SHD) BOXING



Scannez ou Cliquez



Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	<p>Attaques Directes avec un coup isolé (sans préparation d'attaque – pour surprendre)</p> <p>+</p> <p>Déplacements multidirectionnels</p>
SHD 2	<p>Attaques Directes Libres (sans préparation d'attaque – pour surprendre)</p> <p>+</p> <p>Déplacements multidirectionnels</p>
SHD 3	<p>Doubles Attaques Libres (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 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 (1'30''W + 1'R)



TEMPS DE L'ÉPREUVE :

**ENVIRON 7 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1'30''W obligatoire pour chacun des 2 exercices
soit : 2 x 1'30''W à l'APT

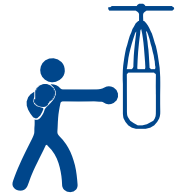
ORGANISATION :



**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
<p>APT 1</p> <p>Travail de pivot Sur les deux appuis</p>	<p>En statut d'Attaquant Direct, 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 Contrôle de l'adversaire avec son Direct Av.</p> <p style="text-align: center;">Enchaînement 1</p> <p>Dépl. Oblique et <u>Pivot sur l'appui avant</u> en délivrant un Uppercut Arr Buste Sur place : Uppercut Arr Buste + Uppercut Av Buste + Crochet Arr Face</p> <p style="text-align: center;">Enchaînement 2</p> <p>Dépl. Oblique et <u>Pivot sur l'appui arrière</u> en délivrant un Uppercut Arr Buste Attention => changement de Garde lors du pivot Sur place : Parade avant + Direct arr Face + Crochet Av Face</p>
<p>APT 2</p>	<p style="text-align: center;">Enchaînements libres</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variez les statuts ➤ Variez les enchaînements ➤ Variez les déplacements en intégrant les pivots

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 (1'30" 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 (1'30" W en A + 1'30" W en B + 1'R)

TEMPS DE L'ÉPREUVE :



**ENVIRON 30 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1'30" obligatoire dans chacun des rôles
- Une LCO/ATH de 3 minutes pourra permettre d'évaluer 2 boxeurs/euses en permutant les rôles au bout d'1'30".
- Chaque boxeur sera évalué sur :
 - 4 x 1'30"W en tant que boxeur A
 - 4 x 1'30"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 pour 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 3 coups + 1 <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 : Contre-Attaque indirecte 2 coups <i>(Parades bloquées et esquive rotative + Direct arr Face + Crochet av Face)</i></p>
LCO 2 <i>Pivot sur Appui avant ou arrière en fonction des gardes</i>	<p>A : Attaque en enchaînement 3 coups <i>Direct Av Face + Crochet Av Face + Direct Arr Face</i> <i>Parades bloquées X 3</i></p> <p>B (dos aux cordes) : Contre-Attaque indirecte 3 coups <i>Défense = Parades bloquées et Esquive latérale sur place</i> <i>Contre Att = Uppercut Buste + Crochet Face sur Pivot + Direct Face</i></p>
LCO 3	<p>A : Boxe libre à la Face</p> <p>B : Boxe libre au Buste</p>
ATH	<p>A : Boxe uniquement en coups isolés</p> <p>B : Boxe uniquement en enchaînements</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 (1'30"W en A + 1'30"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 :

15 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 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 fausse ou incomplète n'est pas validée !

Thèmes	N°	Entourer la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé au CR 0 ou 1
Code sportif	1	A. B. C.	En compétition, quelles sont les incompatibilités (communes aux pratiques BEA, BA et BP) pour l'organisation d'un assaut/combat ? Deux frères et deux sœurs Un homme et une femme Deux boxeurs du même club, sauf en championnat	
Technique	2	A. B. C.	Quels sont les différents types d'attitude de garde ? Garde à gauche et garde à droite Garde axée et désaxée Garde de face, de ¾ et de profil	
Logique interne	3	A. B. C.	Quels sont les différents rôles ou statuts du boxeur ? Attaquant Contre-attaquant Défenseur	
Codes sportifs	4	A. B. C.	Quelles sont les règles de jugement valables en Boxe Amateur ? Le vainqueur d'une reprise gagne 10 points Le jugement se fait toujours obligatoirement avec 1, 3 ou 5 juges On peut avoir un match nul en championnat	
Tactique	5	A. B. C.	Qu'est-ce que la tactique en boxe ? Toucher sans se faire toucher et même toucher mieux Résoudre les problèmes de l'adversaire grâce à sa technique Réaliser uniquement de beaux gestes techniques	
Code du boxeur	6	A. B. C.	Quels sont les 4 premiers Gants de couleur ? Blanc – Jaune – Rouge et Orange Blanc – Orange – Jaune et Rouge Blanc – Jaune – Orange et Rouge	
Technique	7	A. B. C.	Parmi ces propositions, laquelle ou lesquelles sont des moyens de défense en boxe ? Les esquives partielles et totales Les parades bloquées et chassées Les doubles attaques	
Code du boxeur	8	A. B. C.	Quelles sont les règles d'hygiène et de sécurité du boxeur ? J'ai ma bouteille d'eau et je bois régulièrement avant, pendant et après l'entraînement J'ai ma bouteille de soda et je bois régulièrement pour recharger mon stock de sucres L'échauffement est obligatoire	



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 la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé CLUB ou CD 0 ou 1
Codes sportifs	9		Quelles sont les décisions communes aux pratiques BEA, BA et BP ?	
		A.	Gagner ou perdre aux points	
		B.	Gagner ou perdre avant la limite	
		C.	Gagner ou perdre par disqualification	
Technico-tactique	10		Retrouvez la ou les chronologies correctes de ces actions.	
		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 proposés dans les Gants de Couleur, lesquels retrouve-t-on ?	
		A.	L'échelle de rythme	
		B.	La corde à sauter	
		C.	Le Carré Boxe	
Connaissance de la boxe	12		Parmi ces pratiques, lesquelles sont proposées par la FFBoxe ?	
		A.	Aéroboboxe	
		B.	Boxe Loisir	
		C.	Handi-boxe	
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	
		C.	Délégué de réunion dès 15 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 en Boxe Amateur	
		C.	Juniors et seniors en 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