LE GANT ORANGE, un palier décisif



Ce troisième gant de couleur - après les gants blanc et jaune - constitue un tournant important dans l'évolution pugilistique de ceux qui postulent à ce grade. Ce qui justifie une présentation détaillée de ses objectifs autant que de ses prérequis sous forme d'ateliers.

Un niveau charnière dans la progression

Le gant orange s'inscrit dans la continuité des gants blanc et jaune. Cependant, il marque un véritable changement de niveau. En effet, on ne demande plus seulement au boxeur d'acquérir et de reproduire correctement des fondamentaux. Il doit progressivement être capable de combiner ses acquis et de les utiliser dans des situations plus complexes. A ce titre, il constitue une étape charnière entre l'apprentissage technique et vers une boxe qui commence à devenir plus construite et plus adaptative.

De nouveaux acquis techniques

Le gant orange enrichit concrètement le bagage technique du boxeur avec notamment :

- l'introduction de l'uppercut, en complément des directs et des crochets ;
- l'introduction du déplacement oblique qui complète les déplacements antéro-postérieurs et latéraux ;
- un travail plus poussé des enchaînements ; la gestion de l'espace et les feintes ;
- les esquives rotatives et latérales ;
- les retraits et la contre-attaque indirecte.

Pour autant, l'enjeu principal n'est pas seulement d'ajouter des techniques. Le boxeur

doit apprendre à les mettre en relation, qu'il s'agisse des appuis, des déplacements, des frappes, des moyens de défense et des contre-attaques. En somme, on passe progressivement du savoir-faire au savoir enchaîner et s'adapter.

Une évaluation par le prévôt du club mais avec des regards croisés

Le principe reste celui des gants blanc et jaune : le prévôt du club demeure au cœur de l'évaluation de son boxeur. La différence importante est que le passage du gant orange doit être organisé soit dans le cadre d'un interclub avec, au minimum, trois clubs présents, soit par le Comité départemental. L'objectif est de créer une mutualisation des regards entre techniciens. A savoir, confronter les observations, échanger sur les critères et, progressivement, harmoniser les niveaux d'exigence. L'idée est donc de conserver une évaluation de proximité tout en l'enrichissant par des regards croisés.

Un curseur technique intégré à la formation du prévôt fédéral

Le gant orange dépasse la seule logique du passage de grade. Son niveau d'exigence en fait un curseur technique qui permet de disposer de repères communs quant au niveau de maîtrise du boxeur. Cette logique se retrouve désormais dans la formation du prévôt fédéral. Sachant que, précisément, les gants de couleur sont intégrés à ce cursus. Depuis cette saison, l'évaluation technique de tous les stagiaires - y compris de ceux qui sont déjà détenteurs du gant orange - est, en effet, conditionnée par la réussite aux ateliers du gant orange. Inversement, un échec empêche la validation du diplôme.
C'est là une évolution importante : un futur prévôt doit lui-même connaître, expérimenter et maîtriser le référentiel qu'il aura ensuite à enseigner et à évaluer dans son club. Le principe est le suivant : être évalué → maîtriser → enseigner → évaluer.

Un indicateur utilisé dans les stages nationaux de détection

Le gant orange prend également une nouvelle dimension dans la mesure où il est intégré aux stages de perfectionnement et de détection. A cet égard, il fournit aux cadres techniques un référentiel technique commun permettant d'observer notamment la coordination, les déplacements, les enchaînements, les défenses, les contre-attaques ainsi que la capacité du boxeur à mobiliser ses acquis. Pour se distinguer, ce dernier a donc tout intérêt à se préparer spécifiquement afin de satisfaire les attendus du gant orange, lesquels font partie de la matrice d'évaluation.
Il ne s'agit, bien sûr, pas de réduire la détection à un passage de grade. En revanche, le gant orange constitue un indicateur technique supplémentaire partagé par les différents acteurs et complémentaire de l'expertise des entraîneurs et des cadres techniques.

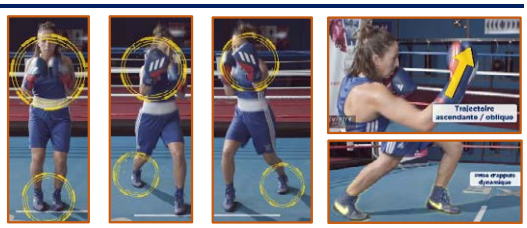
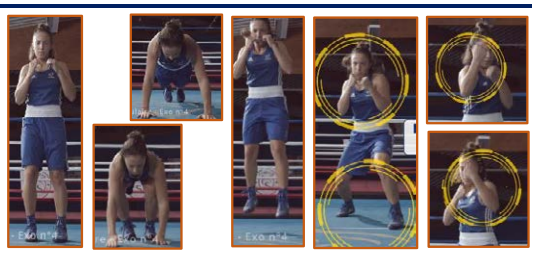
Un même langage technique, du club jusqu'au stage de détection nationale

Le gant orange commence à faire le lien entre plusieurs niveaux et acteurs : le pratiquant, son entraîneur de club, les techniciens des autres clubs lors des passages interclubs, la formation du prévôt fédéral et les cadres intervenant lors de la détection nationale.
Le même référentiel peut, ainsi, accompagner le boxeur à différents moments de son parcours. Encore une fois, l'objectif dépasse le simple passage d'un grade dans la mesure où le gant orange participe à la construction d'une culture technique commune et d'un langage partagé au sein de la FF Boxe.

Mustapha Tahouri
CTN, référent gants de couleur

ATELIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE (RENFO)

Il consiste à évaluer les qualités physiques. Les qualités cardio-pulmonaires et musculaires viennent également supporter un développement technique ultérieur plus élaboré. Cet atelier permet, en outre, d'intégrer des éléments de base en coordination générale et spécifique à la boxe.

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.

ATELIER ÉCHELLE DE RYTHME (ECR)

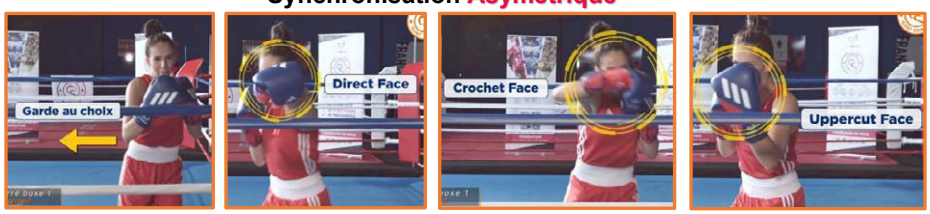
On fait appel à cette forme d'entraînement dans le cadre du perfectionnement des habiletés motrices et de coordination. Il s'agit d'utiliser une échelle de rythme afin de provoquer des situations spécifiques tirées d'oppositions réelles.
Le boxeur peut travailler de face ou latéralement et vers la gauche ou vers la droite. Certains exercices sont réalisés dans une garde puis dans l'autre. Quant aux combinaisons de déplacements, elles viennent étoffer et élargir la base des qualités pugilistiques.

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_E CR.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.

ATELIER CARRÉ BOXE - N°1

habiletés motrices et de coordination. On convoque l'une des notions de la logique interne comme repère, à savoir, l'espace, le carré, le ring.

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

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

ATELIER CARRÉ BOXE - N°2

Le but est proposer 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. L'objectif est d'améliorer les déplacements dans toutes les directions en y greffant des combinaisons techniques.

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
Côté 1 **[AB]** ***vers l'Avant***	**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** 
Côté 2 **[BC]** ***vers la Droite*** ***Alternance de phases Symétriques et Asymétriques***	**En déplacement latéral : 1 appui = 1 coup** **Enchaînement 1** **Uppercut Av Face + Uppercut Arr Face + Crochet Av Face + 2 Parades** *(la 2e sur place)* **Enchaînement 2** **Uppercut Arr Face + Uppercut Av Face + Crochet Arr Face + 2 Parades** *(la 2e sur place)* 
Côté 3 **[CD]** ***vers l'Arrière***	**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** 
Côté 4 **[DA]** ***vers la Gauche*** ***Alternance de phases Symétriques et Asymétriques***	**En déplacement latéral : 1 appui = 1 coup** **Enchaînement 1** **Uppercut Arr Face + Uppercut Av Face + Crochet Arr Face + 2 Parades** *(la 2e sur place)* **Enchaînement 2** **Uppercut Av Face + Uppercut Arr Face + Crochet Av Face + 2 Parades** *(la 2e sur place)* 

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

ATELIER SHADOW BOXING (SHD)

Cette forme d'entraînement - seule ou en situation de face à face hors distance - peut être utilisée à tout moment de la séance avec des visées très différentes :
- l'échauffement pour préparer les objectifs de la séance ;
- des objectifs technico-tactiques précis (acquisitions nouvelles, perfectionnement gestuel, développement d'automatismes, imagerie mentale etc.) ;
- le développement de qualités physiques avec l'utilisation ou non de charges additionnelles ;
- le développement de qualités psychologiques (mobilisation et attention, concentration, mise en condition d'avant-combat (projet tactique, élévation de l'agressivité etc.) ;
- le retour au calme (démobilisation de l'attention, relâchement musculaire etc.).

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** *+ Variation des statuts* Attaques indirectes **et** Contre-Attaques indirectes

ATELIER APPAREIL TECHNIQUE (APT)

Cette forme d'entraînement est effectuée seul, face à un appareil de frappe de 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 propres à 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.).

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

ATELIER OPPOSITIONS (LCO ET ATH)

LCO (leçon collective) : 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…). Ils 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 (assaut à thème) : situation d'opposition dans 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.

LCO 1	**A : Attaque en enchaînement 2 coups + Parade Bloquée** *(Crochet Avant Face + Uppercut Arrière Buste)* **B : Contre-Attaque indirecte 2 coups** *(Parades bloquées + Uppercut Buste + Crochet Face)*
LCO 2	**A : Attaque sur 1 coup** *(Crochet ou Uppercut)* **B : Contre-Attaque indirecte sur 1 coup** *(Parade ou Esquive rotative + Crochet ou Uppercut)*
LCO 3	**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* **B : Contre-Attaque indirecte libre**
ATH	**A : Libre en Circulaires** *(Crochets ou Uppercuts)* **B : Libre en Directs**

ATELIER CONNAISSANCE DE LA BOXE

Ce QCM a pour objectif d'évaluer les connaissances fondamentales de l'activité par les pratiquants dans différents domaines liés à l'activité et aux notions de savoir-être.
Les compétences évaluées sont la logique interne, la technique de la boxe, les codes sportifs (règles communes), le savoir-être et le code du boxeur.

I. PRESENTATION GENERALE

POSTER SYNOPTIQUE

LES GANTS DE COULEUR – G2C

C'EST QUOI ?

- Des objectifs à atteindre
- Des compétences à acquérir
- Un plan de formation du boxeur

QUAND et OÙ ?

AU CLUB	EN INTER-CLUBS ou DEPARTEMENT	AU COMITE REGIONAL LORS DES MANIFESTATIONS SPECIFIQUES	AU NIVEAU NATIONAL
-BLANC -JAUNE	-ORANGE	-ROUGE -MARRON -NOIR	-BRONZE -ARGENT -OR

- Lors des événements créés par le CLUB
- Los des manifestations inter clubs, départementales et/ou régionales
- Lors des séances de boxe, à l'entraînement

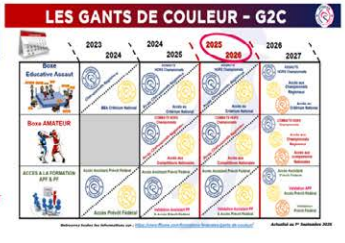
Site internet FFB – onglet FORMATIONS – Gant de couleurs
https://www.ffboxe.com/formations-federales/gants-de-couleur/



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



POURQUOI ?

Éduquer, Former, Préparer

Des objectifs commun à tous les pratiquants

COMMENT ?

En utilisant le package de chacun des GANTS !

Le LIVRET du GANT	La fiche de présentation du Grade	Les compétences 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 CM).