



Fédération Française de Boxe
Direction Technique Nationale



LES GANTS DE COULEUR
LIVRET DU PACKAGE

GANT ORANGE



Mise à jour le 18 septembre 2020

CONTENU DU PACKAGE

LIVRET GANT ORANGE

I. PRESENTATION GENERALE DU PROJET	3
II. PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES	4
III. LES FICHES ATELIERS.....	5
1. LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »	5
2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »	7
3. LA FICHE « CARRE BOXE »	11
4. LA FICHE « SHADOW BOXING »	13
5. LA FICHE « FRAPPE AUX APPAREILS (TECHNIQUE) - APT.....	15
6. LES FICHES « OPPOSITIONS »	17
7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »	21
IV. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE	23
1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION.....	23
2. LES FICHES ATELIERS :	24
3. FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION ..	25
4. LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION	25
V. LE DIPLÔME « GANT ORANGE».....	26
VI. LE COMPTE RENDU EN LIGNE	26

Présentation générale PROJET LES GANTS DE COULEURS «G2C»



QU'EST CE QUE C'EST ?
Des objectifs à atteindre
Des compétences à acquérir
Un plan de formation du boxeur



POURQUOI ?
Eduquer, Former, préparer
Un objectif commun à tous les pratiquants

Fédération Française de Boxe
Les gants de couleurs
Les 4 premiers grades

QUAND ?
Lors des organisations : club, inter-clubs, CD ou CR
Lors de toutes les séances d'entraînement dans le cadre de l'apprentissage

OU ?
Selon le GRADE :
BLANC & JAUNE : au club
ORANGE : au comité départemental ou inter-clubs
ROUGE : au Comité régional lors de manifestations créées spécialement.

COMMENT ?
En utilisant le package de chaque GRADE :
✓ 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

FFBOXE GANTS DE COULEUR
Une nouvelle approche de l'entraînement
POUR QUI ?
Les pratiquants
Compétiteurs ou Non titulaires d'une licence fédérale

I. PRESENTATION GENERALE DU PROJET

II. PRESENTATION DU GRADE ET DES COMPETENCES



Niveau de passage	Passage au niveau CLUBS ou INTER-CLUBS ou Comité Départemental
Conditions	Être licencié et titulaire du GANT JAUNE depuis AU MOINS 12 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour ...	Autorisation de participer à des rencontres BEA HORS championnats

<p>Compétences évaluées PSYCHOMOTRI CITE - PHYSIQUE</p>	<p>1- La dissociation segmentaire : a- Les attitudes de garde b- Les engagements et les rotations (épaules/hanche) c- La synchronisation</p> <p>2- La gestion du ring appelée aussi "science du ring" a- L'organisation corporelle b- L'organisation temporelle c- L'organisation spatiale</p> <p>3- Le renforcement musculaire : a- La sangle abdominale b- La stabilisation du centre de gravité</p> <p>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, CARRE BOXE & DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE</p>
---	--

<p>Compétences évaluées TECHNICO- TACTIQUE</p>	<p>1- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes : a- En antéro postérieur et en latéral b- En oblique et en pivot</p> <p>2- Les liaisons : a- Attaque/Défense b- Distance/Mi-distance c- Corps/Face</p> <p>3- Les moyens de défense : a- Les parades (chassée/bloquée) b- Les esquives (rotative/latérale) c- Les retraits (partiel/buste)</p> <p>4- La contre-attaque indirecte : (moyens de défense suivis de 2 ou 3 coups)</p> <p>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT, LCO, ATH & ADI</p>
---	---

<p>Compétences évaluées CONNAISSANCE DE LA BOXE - SAVOIR ÊTRE - CODES SPORTIFS</p>	<p>Questionnaire sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la logique interne • la technique de la boxe • les codes sportifs (règles communes) • le statut des boxeurs • la connaissance du matériel <p>FICHES ASSOCIEES : CONNAISSANCE DE LA BOXE</p>
--	--

Retrouvez les fiches pour chacun des ateliers

III. LES FICHES ATELIERS

Chacune des fiches est présente en PDF dans le package informatique

Chacun des protocoles correspond à 1 entraîneur pour 8 boxeurs, une organisation différente sera à la discrétion de l'entraîneur !

1. LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »



GANT ORANGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- La dissociation segmentaire :
 - a- Les attitudes de garde
 - b- Les engagements et les rotations (épaules/hanche)
 - c- La synchronisation
- 2- La gestion du ring appelée aussi "science du ring"
 - a- L'organisation corporelle
 - b- L'organisation temporelle
 - c- L'organisation spatiale
- 3- Le renforcement musculaire :
 - a- La sangle abdominale
 - b- La stabilisation du centre de gravité

DEFINITION :

L'atelier DEVELOPPEMENT musculaire consiste à évaluer les qualités physiques du candidat.

Il s'agit d'exercices de base sans charge additionnelle.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :

6 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

Le candidat enchaîne 20 '' (secondes) les 8 exercices, récupère 1' et recommence le tout une fois.

2 [(8 X 20''W) + 1'r]

TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 15 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

- 20''W obligatoire pour chacun des 8 exercices.
- 2 passages par candidat

ORGANISATION :



L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.
Un groupe réalise la totalité des exercices
(2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

1



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant ORANGE

https://www.youtube.com/watch?v=4yDi_H-d0Bo&list=PL3XK0x-bJGbrOuBfhdGfe0vQA_XkD5iyq

Exercices « **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE** »

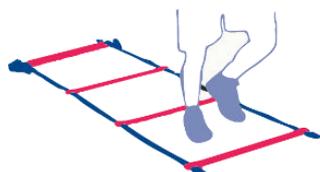
Nom de l'exercice	Consignes (20" par exercice)	Illustrations
1 GO Renfo 1	Gainage facial statique Unipodal - sur appui gauche	
1 GO Renfo 2	Gainage facial statique Unipodal - sur appui droit	
1 GO Renfo 3	Abdos jambes fléchies au sol. Les mains touchent alternativement les genoux opposés	
1 GO Renfo 4	Courses navette sur 9m Va et vient 0-3 (3 directs) -0-6 (3 uppercuts) -0-9 (4 crochets) + retour	
1 GO Renfo 5	Pompes gainées genoux au sol	
1 GO Renfo 6	Abdos jambes fléchies au sol. Les mains touchent simultanément les genoux opposés	
1 GO Renfo 7	Gainage facial dynamique – Alternier appuis serrés et appuis écartés	
1 GO Renfo 8	Déplacement navette sur 9 mètres : latéralement entre deux plots espacés de 3 mètres. Va et vient sur 9m : 0-3m (3 D.) - 0-6m (4 Up) - 0-9m (3 Cr) - 20" maxi	

2 [(8 X 20" W) + 1'r]

Les 4 candidats enchaînent les 8 exercices, récupèrent 1' et font la 2^{ème} série des 8 exos



2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME »



2



GANT ORANGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- La dissociation segmentaire :**
 - a- Les attitudes de garde
 - b- Les engagements et les rotations (épaules/hanche)
 - c- La synchronisation
- 2- La gestion du ring appelée aussi "science du ring"**
 - a- L'organisation corporelle
 - b- L'organisation temporelle
 - c- L'organisation spatiale
- 3- Le renforcement musculaire :**
 - a- La sangle abdominale
 - b- La stabilisation du centre de gravité

DEFINITION :

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 pour provoquer des situations générales ou spécifiques. Le boxeur peut être de face, en avançant et en reculant, de côté pour aller de gauche à droite ou de droite à gauche, en diagonale...



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER ECHELLE DE RYTHME :

**12 EXERCICES OBLIGATOIRES
PRESENTEES CI-DESSOUS :**

- 12 SPECIFIQUES

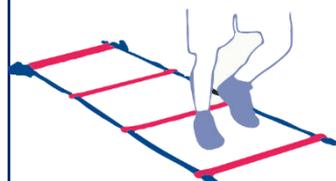
**1 ALLER/RETOUR pour chacun des
12 exercices**

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 aller/retour.

Chacun des Exercices sera réalisé 1 seule fois

2



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant ORANGE

https://www.youtube.com/watch?v=iy9JVe4ifso&list=PL3XK0x-bjGbRouBfhGfe0vQA_XkD5iyq&index=5

Exercices « ECHELLE DE RYTHME »

Exercices spécifiques.1

Un exercice est composé d'un aller/ retour – attention les consignes peuvent être différentes souvent liés au positionnement de départ : cela sera précisé pour chaque exercice

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GO_ECR.1 	En garde à gauche – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec le Direct Pg Ar et déplacement latéral avec le Direct Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.2 	En garde à droite – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec le Direct Pg Ar et déplacement latéral avec le Direct Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.3 	En garde à gauche – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec le Crochet Pg Ar et déplacement latéral avec le Crochet Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.4 	En garde à droite – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec le Corchet Pg Ar et déplacement latéral avec le Crochet Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.5 	En garde à gauche – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec l'Uppercut Pg Ar et déplacement latéral avec le Uppercut Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	

Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1^{er} exo , puis sur le 2^{ème} , puis le 3^{ème} ...





Exercices « ECHELLE DE RYTHME » **Exercices spécifiques.2**

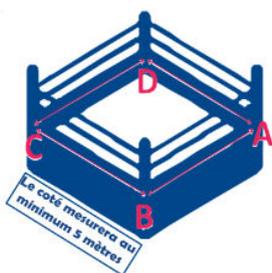
Un exercice est composé d'un aller/ retour – attention les consignes peuvent être différentes souvent liés au positionnement de départ : cela sera précisé pour chaque exercice

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GO_ECR.6 	En garde à droite – échelle de face Combinaison Déplacement oblique avec l'Uppercut Pg Ar et déplacement latéral avec le Uppercut Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.7 	En garde à gauche - échelle à gauche Combinaison Déplacement oblique avec le Direct Pg Ar et déplacement arrière avec le Direct Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.8 	En garde à droite – échelle à droite Combinaison Déplacement oblique avec le Direct Pg Ar et déplacement latéral avec le Direct Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.9 	En garde à gauche – échelle à gauche Combinaison Déplacement oblique avec le Crochet Pg Ar et déplacement latéral avec le Crochet Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.10 	En garde à droite – échelle à droite Combinaison Déplacement oblique avec le Crochet Pg Ar et déplacement latéral avec le Crochet Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.11 	En garde à gauche – échelle à gauche Combinaison Déplacement oblique avec l'Uppercut Pg Ar et déplacement latéral avec le Uppercut Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	
2_GO_ECR.12 	En garde à droite – échelle à droite Combinaison Déplacement oblique avec l'Uppercut Pg Ar et déplacement latéral avec le Uppercut Pg Av en GARDE Appui Ar dans l'échelle avec le Pg Ar Appui Av dans l'échelle avec le Pg Av	

Les 8 candidats font leur aller/retour sur le 1^{er} exo , puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème} ...



3. LA FICHE « CARRE BOXE »



GANT ORANGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

- 1- La dissociation segmentaire :**
 - a- Les attitudes de garde
 - b- Les engagements et les rotations (épaules/hanche)
 - c- La synchronisation
- 2- La gestion du ring appelée aussi "science du ring"**
 - a- L'organisation corporelle
 - b- L'organisation temporelle
 - c- L'organisation spatiale
- 3- Le renforcement musculaire :**
 - a- La sangle abdominale
 - b- La stabilisation du centre de gravité

DEFINITION :

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



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER CARRE BOXE :

2 CARRÉS BOXE OBLIGATOIRES PRESENTÉES CI-DESSOUS :

- **2 tours pour chacun des 2 carrés**

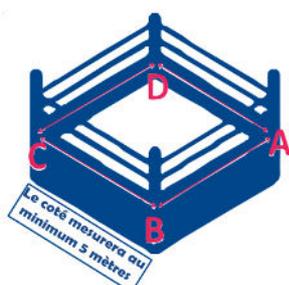
TEMPS DE L'ÉPREUVE :



ENVIRON 30 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

- 1 candidat doit réaliser 2 tours par « carré boxe » soit environ 1' par tour et 2' pour 1 « carré boxe ». Soit environ 4' pour chacun des 2 « carrés boxe ».

ORGANISATION :



L'entraîneur délimite un espace (carré, avec des plots, corde) ou utilise le ring. S'il manque de place, il fera comme sur la vidéo et posera 2 plots au sol. L'objectif est de pouvoir utiliser la forme géométrique en appliquant les exercices d'un point 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. Les 2 tours ne se font pas directement à la suite. Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au suivant.



Exercices « CARRÉ BOXE »

Carré boxe n°1 :

déplacement symétrique – 1^{er} tour en avançant – 2^{ème} tour en reculant

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations CARRE.01*	Illustrations CARRE.01bis*
* (AB) A vers B :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D.PgAv Face en garde à Gauche puis en garde à Droite		
* (BC) B vers C :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Cr.PgAv Face en garde à Gauche puis en garde à Droite		
* (CD) C vers D :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Up.PgAv Buste en garde à Gauche puis en garde à Droite		
* (DA) D vers A :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D.PgAv en garde à Gauche puis Up.PgAv en garde à Droite puis Cr.PgAv en garde à gauche		

Carré boxe n°2 :

Pg = poing / Up = Uppercut

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations CARRE.02*	Illustrations CARRE.02bis*
* (AB) A vers B :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D.PgAr Face en garde à Gauche puis en garde à Droite		
* (BC) B vers C :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Cr.PgAr Face en garde à Gauche puis en garde à Droite		
* (CD) C vers D :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/Up.PgAr Buste en garde à Gauche puis en garde à Droite		
* (DA) D vers A :	Déplacement avec des changements de garde donc d'appuis Appui Av/D.PgAr en garde à Gauche puis Up.PgAr en garde à Droite puis Cr.PgAr en garde à gauche		

Les 8 candidats les uns après les autres font leur premier tour du carré 1, il change de garde et font le 2^{ème} tour du carré 1. Idem pour le second carré.



4. LA FICHE « SHADOW BOXING »



GANT ORANGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes :

- a- En antéro postérieur et en latéral
- b- En oblique et en pivot

2- Les liaisons :

- a- Attaque/Défense
- b- Distance/Mi-distance
- c- Corps/Face

3- Les moyens de défense :

- a- Les parades (chassée/bloquée)
- b- Les esquives (rotative/latérale)
- c- Les retraits (partiel/buste)

4- La contre-attaque indirecte : (moyens de défense suivis de 2 ou 3 coups)

DEFINITION :

Exercice (réalisé seul ou en situation de face à face hors distance) pouvant être utilisé 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
PRESENTEES CI-DESSOUS :

3 X (1'W + 1'R)



TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 10 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

- 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.

4

Exercices « SHADOW BOXING »

Nom de l'exercice	Consignes
SHD 1	En garde, le boxeur, en statut d'attaquant, varie ses déplacements (sous toutes ses formes) pour réaliser des enchaînements de 2 coups différents en commençant par un direct.
SHD 2	En garde, le boxeur, en statut de contre-attaquant indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes leurs formes) pour réaliser des enchaînements de 2 ou 3 coups à la face.
SHD 3	En garde, le boxeur, varie ses statuts, ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes leurs formes) pour réaliser des enchaînements de 3 coups à la face et au buste.

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.

Les 4 candidats font 1' de SHD 1, 1' de SHD 2 et 1' de SHD 3

L'entraîneur délimite un espace propice à la réalisation des exercices demandés.

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

5. LA FICHE « FRAPPE AUX APPAREILS (TECHNIQUE) - APT



GANT ORANGE

COMPÉTENCES ÉVALUÉES :

1- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes :

- a- En antéro postérieur et en latéral
- b- En oblique et en pivot

2- Les liaisons :

- a- Attaque/Défense
- b- Distance/Mi-distance
- c- Corps/Face

3- Les moyens de défense :

- a- Les parades (chassée/bloquée)
- b- Les esquives (rotative/latérale)
- c- Les retraits (partiel/buste)

4- La contre-attaque indirecte : (moyens de défense suivis de 2 ou 3 coups)

DEFINITION :

Exercices de frappe aux appareils. Ces exercices sont organisés autour de la rigueur et de la qualité de l'exécution technique. Ils sont déterminés par la définition de l'exercice et/ou par les injonctions de l'entraîneur. Ils peuvent être orientés vers l'efficacité (puissance et précision) ou vers le développement et l'utilisation des sensations.



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER APT :

2 EXERCICES OBLIGATOIRES
PRESENTÉES CI-DESSOUS :

2 X (1'W + 1'R)



TEMPS DE L'ÉPREUVE :

ENVIRON 6 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

- 1'W obligatoire pour chacun des 3 exercices soit :
- 2 x 1' au APT

ORGANISATION :



L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.
Un groupe réalise la totalité des 2 APT (2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

5

Exercices « APPAREIL TECHNIQUE »

L'entraîneur choisit l'appareil pour l'APT (sac, mannequin, base murale, autres...)

<i>Nom de l'exercice</i>	<i>Consignes</i>
APT 1	En garde, le boxeur, en statut de contre-attaquant indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes leurs formes) pour réaliser des enchaînements de 2 coups différents à la face en commençant par un direct.
APT 2	En garde, le boxeur, en statut de contre-attaquant indirect, varie ses déplacements et ses moyens de défense (sous toutes leurs formes) pour réaliser des enchaînements de 3 coups à la face et au buste.

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

Un groupe réalise la totalité des 2 APT (2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

APT : 2 (1' W + 1' R)

Les 4 candidats font 1' d'APT 1 et 1' d'APT 2

6. LES FICHES « OPPOSITIONS »



6a - LCO



GANT ORANGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes :

- a- En antéro postérieur et en latéral
- b- En oblique et en pivot

2- Les liaisons :

- a- Attaque/Défense
- b- Distance/Mi-distance
- c- Corps/Face

3- Les moyens de défense :

- a- Les parades (chassée/bloquée)
- b- Les esquives (rotative/latérale)
- c- Les retraits (partiel/buste)

4- La contre-attaque indirecte : (moyens de défense suivis de 2 ou 3 coups)

DEFINITION :

« 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 ! »



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER LECON COLLECTIVE (LCO) :

3 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTEES CI-DESSOUS :

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

CATT = Contre Attaque

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

TEMPS DE L'EPREUVE :



ENVIRON 35 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

- 1' obligatoire dans chacun des rôles
- Une LCO 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 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.

Tous les binômes réalisent successivement la LCO N°1 avant de passer à la 2^e et ainsi suite.

Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

6a**Exercices « LECON COLLECTIVE »****3(2'W+x'R)**

En insistant sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage et de prises d'appuis

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	A : 2 Directs libres à la Face B : Parade Bloquée ou Chassée + CATT 1 coup
LCO 2	A : 2 Coups libres à la Face B : Moyens de Défense adéquates + CATT 2 coups
LCO 3	A : 2 Coups libres B : Moyens de Défense adéquates + CATT 3 coups dont 1 au Buste

L'entraîneur observe 2 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.

Tous les binômes réalisent successivement la LCO N°1 avant de passer à la 2^e et ainsi suite.

Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

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

Les 2 premiers boxeurs (binôme 1) font la LCO 1

(1' boxeur A et 1' boxeur B) – le 2^e binôme fait la LCO 1 ...

Les 4 binômes font la LCO 1 puis la LCO2, et enfin la LCO 3

LES FICHES « OPPOSITIONS »



6b – ATH&ADI



GANT ORANGE

COMPÉTENCES EVALUÉES :

1- Les déplacements par impulsion-répulsion sous toutes leurs formes :

- a- En antéro postérieur et en latéral
- b- En oblique et en pivot

2- Les liaisons :

- a- Attaque/Défense
- b- Distance/Mi-distance
- c- Corps/Face

3- Les moyens de défense :

- a- Les parades (chassée/bloquée)
- b- Les esquives (rotative/latérale)
- c- Les retraits (partiel/buste)

4- La contre-attaque indirecte : (moyens de défense suivis de 2 ou 3 coups)

DEFINITION :

Assaut à Thème (ATH) :

« Situation d'opposition se rapprochant d'une situation d'assaut ou de combat réel, les deux boxeurs s'exercent de manière **ACYCLIQUE (plusieurs actions de l'un peuvent avoir lieu sans que l'autre n'ait réussi à s'exprimer)**. Seules les armes ou les consignes données avant l'opposition diffèrent d'une situation totalement libre. Il s'agit d'un assaut dans lequel le boxeur doit gagner chaque échange !

Assaut Dirigé (ADI) :

« Situation d'opposition se rapprochant d'une situation d'assaut ou de combat réel, les deux boxeurs commencent l'assaut en situation libre. Seules les armes ou les **injonctions données au cours même de l'opposition** diffèrent d'une situation totalement libre. Il s'agit alors pour chacun des opposants de réussir et donc de mettre en échec l'adversaire. Les injonctions peuvent changer en cours de round et ce pour chacun des boxeurs... ».



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER ATH & ADI

3 EXERCICES OBLIGATOIRES PRESENTES CI-DESSOUS :

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
CATT = Contre Attaque

ATH - 2 (1' W en A + 1' W en B + x'R)
ADI – 2'W

TEMPS DE L'EPREUVE :



**ENVIRON 35 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1' obligatoire dans chacun des rôles
- Un 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 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.
Tous les binômes réalisent successivement l'ATH N°1 avant de passer au 2^o puis à l'ADI.
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

6b

Exercices « ASSAUT A THEME & ASSAUT DIRIGE » **3(2'W+x'R)**

En insistant sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage et de prises d'appuis

Nom de l'exercice	Consignes
ATH 1	A : Uniquement en Directs B : Uniquement en coups circulaires
ATH 2	A : Obligation de changer de cible (Face ou Buste) dans chacun des enchaînements B : Idem
ADI	Choix des injonctions en lien direct avec les compétences relatives au GANT ORANGE

L'entraîneur observe 2 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.
Tous les binômes réalisent successivement l'ATH N°1 avant de passer au 2^e puis à l'
Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

ATH : 2 (1' W en A + 1' W en B + x'R)

ADI : 1'w en 2 + 1'W en B

Les 4 binômes font l'ATH 1 puis le 2, et enfin l'ADI.

7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »



7

GANT ORANGE



COMPÉTENCES EVALUÉES :

- la logique interne
- la technique de la boxe
- les codes sportifs (règles communes)
- le statut des boxeurs
- la connaissance du matériel

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



TEMPS DE L'ÉPREUVE :

ENVIRON 15 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

Chaque stagiaire doit être isolé et sous contrôle de l'entraîneur pour éviter tout échange

15 minutes maximum

ORGANISATION :



L'entraîneur permet aux 8 boxeurs de réaliser le QCM de manière isolée.

Aucun échange n'est possible.

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

Toute question incomplète ou fautive n'est pas validée !

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

Les QCM sont individuels.

L'entraîneur isole les boxeurs/euses pour éviter tout échange.

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

Pour chacune des questions, entourez la ou les bonnes réponses.
Toute réponse fautive ou incomplète n'est pas validée !

Thèmes	N°	Entourez la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé CLUB ou CD 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 permettant de limiter les risques liés à l'opposition	
		C.	Forme d'entraînement pendant laquelle les deux boxeurs ont l'opportunité de s'exprimer (phase cyclique)	
Code sportif	4	Quels sont les commandements d'un arbitre de boxe commun à toutes les pratiques ?		
		A.	BOX	
		B.	STOP	
		C.	BREAK	
Connaissance de la boxe	5	En quelle année est apparue la boxe aux Jeux Olympiques ?		
		A.	1896	
		B.	1904	
		C.	1924	
Code du boxeur	6	Quels sont les équipements obligatoires lors des oppositions à l'entraînement ?		
		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 peu mais régulièrement de l'eau	
		B.	Ne jamais boire pendant les entraînements	
		C.	M'échauffer avant et récupérer après l'effort	
Code sportif	8	Comment gagne-t-on une opposition en boxe ?		
		A.	Toucher (frapper) sans se faire toucher (frapper)	
		B.	En réalisant un geste technique parfait	
		C.	En respectant et en appliquant les critères de jugement de la discipline concernée	
Technique	9	Définissez le travail du boxeur B : A : Attaque 1 coup Face B : Contre ou arrête sur 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 un moyen de défense	
Hygiène et sécurité	10	Laquelle ou lesquelles des ces pratiques sont à proscrire durant l'entraînement ?		
		A.	Fumer une heure avant ou deux heures après une activité sportive	
		B.	Substances dopantes et évite l'automédication en général	
		C.	S'entraîner avec un k-way	

___ /10

Réservé au club - À répertorier au recto

IV. LES CONDITIONS DE PASSAGE DU GRADE

Rappel : les conditions de passation sont codifiées afin de fixer un nouvel objectif aux pratiquants. Les jeunes 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 jeunes devient alors non plus l'accès à la compétition mais la réussite des différents « Gants de couleur », étape incontournable de leur évolution.

- L'évaluation est programmée pour un groupe de 8.
- Les outils présentés ci-après permettent à l'entraîneur d'assurer l'évaluation du « GANT ORANGE ».

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

Le Gant ORANGE doit être évalué dans le CLUB sous le contrôle des entraîneurs :

- Lors d'une journée festive organisée par le CLUB (fortement conseillé)
- Lors de multiples soirées d'entraînement

Poster disponible dans le PACKAGE -
A IMPRIMER PAR LE CLUB - LE FORMAT A3 MINIMUM EST CONSEILLE



Fédération Française de Boxe
Protocole d'évaluation



1

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

Un groupe réalise la totalité des exercices (2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

2 [(8 X 20''W) + 1'r]

Les candidats n°1 à 4 font 20'' pour chacun des 8 exercices soit 2''40 d'effort continu. Ils récupèrent 1'. Ils font 2 fois les 8 exercices. Les n°5 à 8 passeront une fois que les 4 premiers auront effectués les 2 séries de 8 exercices.

2

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

Tous seront évalués sur un exercice avant de passer au suivant.

1 aller/retour sur chacun des 12 Exercices

Le candidat n°1 passe sur l'échelle 1 attend que les autres passent. Il passe sur la 2... Et ainsi de suite pour les 12 échelles.

3

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

Les 2 tours ne se font pas directement à la suite. 1 tour en marche avant et 1 tour en marche arrière.

Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au suivant.

2 tours sur chacun des 2 carrés boxe

Le candidat n°1 passe sur le carré 1 attend que les autres passent. Le candidat n°1 fait son 2è tour du carré 1. Les autres candidats font leur 2è tour. Identique pour le carré boxe N°2.

4

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

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

3 (1' W + 1' R)

Les candidats n°1 à 4 font le SHD 1 pendant 1', récupèrent 1', font le SHD 2 puis le 3. Les n°5 à 8 feront de même après les 3 reprises des 4 premiers.

5

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

Un groupe réalise la totalité des 2 APT (2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

2 (1' W + 1' R)

Les candidats n°1 à 4 font l'APT 1 pendant 1', récupèrent 1' et font l'APT 2... Les n°5 à 8 feront de même après les 2 reprises des 4 premiers.

7

Les QCM sont individuels.

L'entraîneur isole les boxeurs/euses pour éviter tout échange.

10 minutes

6a

L'entraîneur observe 2 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.

Tous les binômes réalisent successivement la LCO N°1 avant de passer à la 2è et ainsi de suite... Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

6a : LCO : 3 (1' W en A + 1' W en B + x'R)

Les candidats n°1 et 2 font la LCO 1 (1' en attaquant et 1' en défenseur) - Les n°3 et 4 font de même - Les n°5 et 6 également... Et ainsi de suite pour les 3 LCO - Idem avec ATH et ADI

6b

L'entraîneur observe 2 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.

Tous les binômes réalisent successivement la ATH N°1 avant de passer à la 2è et ainsi de suite... Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

6b : ATH : 2 (1' W en A + 1' W en B + x'R)
ADI : 2'W

3. FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION

L'entraîneur pourra attribuer un Numéro à chacun des candidats et l'afficher à la salle. Cette fiche est limitée à 24 noms, ce qui signifie que l'entraîneur pourrait organiser sa session de passage de GANT ORANGE en fonction du protocole suivant : 3 vagues de 8 convoqués ou selon sa propre initiative.

Après avoir évalué les candidats, il reprendra cette fiche pour notifier les résultats qu'il lui faudra saisir en ligne (voir chapitre 5).

Fiche à imprimer dans le PACKAGE «FICHE COMPTE RENDU G2C »

4. LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION

L'entraîneur s'appuiera sur cette fiche pour assurer le suivi des candidats, s'il évalue plus de 8 candidats, il devra reprendre d'autre(s) fiche(s). A la fin, il répertoriera les résultats sur la fiche compte rendu présentée ci-avant.

Fiche à imprimer dans le PACKAGE «FICHE EVAL G2C »

V. LE DIPLÔME « GANT ORANGE »

Maquette personnalisable dans le package informatique

Fédération Française de Boxe
Passage de Gants de couleur

GANT ORANGE

Logo du club ou du CD

 **FFBOXE**

Décerné à : **NOM & Prénom**

N° de licence : **FFBOXE**

Session 2020/2021 - Fait à _____ - le : _____

 **FFBOXE**

 **FFBOXE**

Le président

Le technicien.

VI. LE COMPTE RENDU EN LIGNE

Toutes vos évaluations doivent être référencées

Il vous faudra nous accorder un peu de temps pour compléter le formulaire internet (présentation n°1) afin que la Fédération puisse suivre vos évaluations et les comités régionaux tiennent à jour vos fiches licences.

Il vous faut :

1. Cliquer sur le lien ci-dessous et renseigner toutes les informations demandées.
2. Attention un formulaire permet d'inscrire les résultats de 5 à 20 candidats.
3. Vous pourrez également télécharger votre « compte rendu » soit de manière informatique fiche EXCEL ou soit manuellement – voir ci-après (dans ce cas, il vous faudra nous la scanner)

FORMULAIRE EN LIGNE :



Lien vers le formulaire en ligne





Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale



LES GANTS DE COULEURS

Je prends connaissance que je ne peux remplir les résultats que d'un seul grade (blanc, jaune, orange ou rouge) sur ce bilan.

Sur ce formulaire, je dois donner les résultats de 5 à 24 boxeurs. Si mon évaluation en réunissait plus de 24, il me faudra remplir un nouveau formulaire.

Je prends connaissance que je recevrais la copie de ma saisie par mail.

Le nom et la photo associés à votre compte Google seront enregistrés lors de l'importation des fichiers et de l'envoi de ce formulaire. Vous n'êtes pas le propriétaire du compte formationffb@gmail.com ? [Changer de compte](#)

*Obligatoire

LES GANTS DE COULEURS



Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale



LES GANTS DE COULEURS



DATE DU PASSAGE DES GANTS DE COULEURS *

Date

jj/mm/aa:

NOM DU CLUB *

Votre réponse

Fédération Française de Boxe

LES GANTS DE COULEUR



***LA FFB VOUS REMERCIE POUR
VOTRE ENGAGEMENT ET VOTRE
PARTICIPATION***

