

Fédération Française de Boxe

Direction Technique Nationale



FICHES ATELIERS



Actualisé au 22.04.2025

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 récupère 1'(minute) et recommence le tout une seconde fois.

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 passages 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.

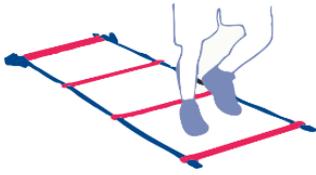
Scannez ou Cliquez

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Renfo)

Nom de l'exercice	Consignes (30'' par exercice)	Illustrations
GJ Renfo 1	<p>Gainage dynamique Genoux / Coudes</p> <ul style="list-style-type: none"> - en alternance de chaque coté 	
GJ Renfo 2	<p>Ciseau Boxe - Uppercuts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appuis dynamiques - Synchronisation Asymétrique 	
GJ Renfo 3	<p>Jumping Jack Boxe - Uppercuts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appuis dynamiques - Synchronisation Symétrique 	
GJ Renfo 4	<p>Semi Burpees - Uppercuts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passage 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 enchaînent les 4 exercices de 30 secondes, récupèrent 1' et font la 2^{ème} série des 4 mêmes exercices.

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

- 4 en Symétrique
- 2 en Asymétrique

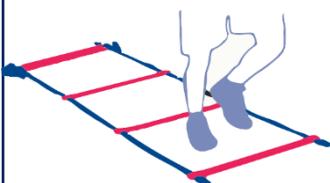
1 PASSAGE correctement réalisé
pour chacun des 6 exercices



TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 18 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

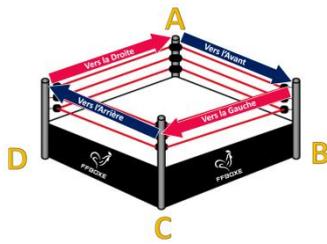


ECHELLE DE RYTHME (ECR)

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
GJ_ECR.1	Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Droite Synchronisation Asymétrique Départ : Appui Avant / Uppercut arrière Face Enchaînement => Uppercut - Uppercut - Crochet	
GJ_ECR.2	Déplacement Ciseaux boxe Latéralement vers la Gauche Synchronisation Asymétrique Départ : Appui Avant / Uppercut arrière Face Enchaînement => Uppercut - Uppercut - Crochet	
GJ_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	
GJ_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	
GJ_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	
GJ_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 font leur passage sur le 1^{er} exercice, puis sur le 2^{ème}, puis le 3^{ème} ...

3. LA FICHE « CARRE 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 CARRE BOXE :

2 CARRES BOXE OBLIGATOIRES

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

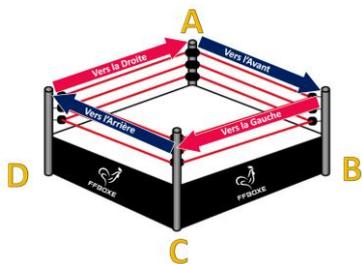


TEMPS DE L'EPREUVE :

ENVIRON 15 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS

1 candidat doit réaliser 1 seul tour par « carré boxe » soit environ 45'' par « carré boxe » donc environ 1'30 pour chacun des 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.

CARRÉ BOXE n°1

Scannez ou Cliquez

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

Tous les Candidats réalisent le 1^{er} Carré Boxe puis ils réalisent le second.



3



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

CARRÉ BOXE n°2

Scannez ou Cliquez

Nom de l'exercice	Consignes Illustrations
<p>Coté 1 [AB] vers l'Avant</p>	<p>Direct Avant Face en contrôle Uppercut Arrière Face en déplacement Oblique avant Crochet Avant Face en retour d'appuis Parade avant-bras en décalage</p>
<p>Coté 2 [BC] vers la Droite</p> <p><i>Alternance de phases Symétriques et Asymétriques</i></p>	<p>En déplacement latéral : 1 appuis = 1 coup</p> <p>Enchaînement 1 Uppercut Av Face + Uppercut Arr Face + Crochet Av Face + 2 Parades (la 2^e sur place)</p> <p>Enchaînement 2 Uppercut Arr Face + Uppercut Av Face + Crochet Arr Face + 2 Parades (la 2^e sur place)</p>
<p>Coté 3 [CD] vers l'Arrière</p>	<p>Direct Avant Face en contrôle Crochet Avant Face en déplacement Oblique arrière Uppercut Arrière Face en retour d'appui Esquive rotative en décalage</p>
<p>Coté 4 [DA] vers la Gauche</p> <p><i>Alternance de phases Symétriques et Asymétriques</i></p>	<p>En déplacement latéral : 1 appuis = 1 coups</p> <p>Enchaînement 1 Uppercut Arr Face + Uppercut Av Face + Crochet Arr Face + 2 Parades (la 2^e sur place)</p> <p>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 ils réalisent 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' 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

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

Tous réalisent le SH1, puis le SHD2 puis enfin le SHD3.

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 être doublés d'une orientation portée sur l'efficacité des coups (force et/ou puissance) ou encore vers le développement et l'utilisation des sensations kinesthésiques (*proprioception, équilibre, ...*)



RÈGLES DE PASSATION DE L'ATELIER

APT :

2 EXERCICES OBLIGATOIRES

2 X (1'W + 1'R]



TEMPS DE L'EPREUVE :

**ENVIRON 6 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

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

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>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.</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="624 1021 914 1064"> <p>Enchaînement 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Uppercut Arr Buste ➤ Crochet Av Face ➤ Crochet Arr Face </td> <td data-bbox="1090 1021 1393 1064"> <p>Enchaînement 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Crochet Av Buste ➤ Crochet Arr buste ➤ Crochet Av Face </td> </tr> </table>	<p>Enchaînement 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Uppercut Arr Buste ➤ Crochet Av Face ➤ Crochet Arr Face 	<p>Enchaînement 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Crochet Av Buste ➤ Crochet Arr buste ➤ Crochet Av Face
<p>Enchaînement 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Uppercut Arr Buste ➤ Crochet Av Face ➤ Crochet Arr Face 	<p>Enchaînement 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parade avant-bras ➤ Crochet Av Buste ➤ Crochet Arr buste ➤ Crochet Av Face 		
<p>APT 2</p>	<p>En " appuis dynamiques", le boxeur réalise des :</p> <p>Enchaînements libres à mi-distance</p> <p>Il insistera sur la variété et la gestion de la distance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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'APT1 avant de passer à l'APT2.

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 ; Ar = arrière ;
F = face ; B = Buste*

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

TEMPS DE L'EPREUVE :



**ENVIRON 25 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- 1' 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' en tant que boxeur A
 - 4 x 1' 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 par âges, poids, tailles de façon intelligente pour limiter les risques.

Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO2, puis la LCO3 et enfin l'ATH.

6

OPPOSITIONS (LCO - ATH)



Scannez ou Cliquez

Nom de l'exercice	Consignes
LCO 1	<p>A : Attaque en enchainement 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 enchainements au choix Enchainement 1 = Direct avant Face en préparation + 2 Uppercuts Buste Enchainement 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 par âges, poids, tailles de façon intelligente pour limiter les risques.

Tous les binômes réalisent la LCO 1, puis la LCO2, puis la LCO3 et enfin l'ATH.

LCO / ATH : 4 (1' W en A + 1' W en B + 1'R)

7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »



- la loi
- la technique
- les connaissances
- le savoir
- le comportement



L
L
L
L
T
U

NOM

Réservé
NOM c
Nom e
Note d

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)
Technique	2	Citez les différents types de déplacements en boxe :	
		A.	Antéro-postérieur
		B.	Latéraux
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
Code sportif	4	Quels sont les commandements d'un arbitre de boxe commun à toutes les pratiques ?	
		A.	BOX
		B.	STOP
Connaissance de la boxe	5	En quelle année est apparue la boxe aux Jeux Olympiques ?	
		A.	1896
		B.	1904
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
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
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
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
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



Questions à (QCM) Choix Multiples



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

Thèmes	N°	Entourer la ou les bonne(s) réponse(s)	QUESTIONS	Réservé CLUB 0 ou 1
Code sportif	1	A.	La tête des métacarpes et premières phalanges	
		B.	Le dos de la main	
		C.	L'intérieur de la main	
Code sportif	2	A.	Avoir le visage face au sol	
		B.	Tourner le dos à son adversaire	
		C.	Parler en boxant	
Logique interne	3	A.	Toucher uniquement au-dessus de la ceinture.	
		B.	Rester toujours face à son adversaire	
		C.	Boxer dans un ring	
Technique	4	A.	Déplacement Antéro-postérieur (avant – arrière)	
		B.	Déplacement Latéral	
		C.	Déplacement Sauté	
Technique	5	A.	Une attaque directe	
		B.	Une attaque indirecte	
		C.	Une contre-attaque indirecte	
Savoir être	6	A.	Laver régulièrement mon protège dents	
		B.	Mettre en boule mes bandes et les laisser moisir dans mon sac	
		C.	Laisser trainer mes gants au sol...ce n'est pas grave...	
Code du boxeur	7	A.	Toujours respecter les règles du jeu	
		B.	Faire attention à ne pas blesser mes camarades	
		C.	Rabaïsser mes camarades qui rencontrent des difficultés	
Technique	8	A.	Avec mon Poing Avant pour enchaîner après	
		B.	Avec des Feintes d'appui ou de déplacement	
		C.	Avec des cris pour effrayer l'adversaire	
Technique	9	A.	Les parades chassées ou bloquées	
		B.	Les accrochages	
		C.	Les esquives	
Code du boxeur	10	A.	M'échauffer pour ne pas me blesser	
		B.	Boire de l'eau régulièrement	
		C.	Manger beaucoup de produits sucrés et salés pour l'énergie	