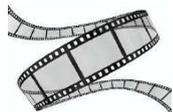


1



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Blanc
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4lv6lOEPduHDG14>

Exercices « DVLPT MUSCULAIRE »

Gainage facial sur les avant-bras

EXO 1 –
30’’



Ciseaux boxe
(en position antéro-postérieur)

EXO 2 –
30’’

Saut en alternant un direct du poing avant Face lors de chaque changement d'appui.



Jumping Jack Boxe

EXO 3 –
30’’

Sauts en alternant Un Direct Face lors des appuis écartés et poings en garde lors des appuis serrés.



Flexion 90° /
Extension

EXO 4 –
30’’

puis enchaînement de 2 Directs Face lors de la réception



2 [(4 X 30’’W) + 1’r]

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



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube
 FFB – Gant Blanc
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbsLuYDGM4Iv6lOEPduHDG14>

2

« ECHELLE DE RYTHME » : Exercices Mixtes

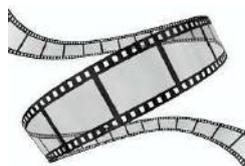
Abréviations utilisées :

D. = direct, *Pg* = poing / Synchronisation :

1. *Symétrique* = appui droit au sol et direct poing droit
2. *Asymétrique* = appui gauche au sol – direct point droit

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.1	Vers l'avant - Levés de genoux avec synchronisation Symétrique Départ Appui Gauche au sol / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.2	Vers l'avant - Levés de genoux avec synchronisation Symétrique Départ Appui Droit / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.3	Vers l'avant - Levés de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Gauche / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.4	Vers l'avant - Levés de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Droit / D.Pg Gauche Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.5	Vers l'avant - Jumping Jack Boxe avec synchronisation Appuis écartés / D.Pg Gauche Face et Appuis serrés / D.Pg Droit Face. Passage par chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.6	Vers l'avant - Jumping Jack Boxe avec synchronisation Appuis écartés / D.Pg Droit Face et Appuis serrés / D.Pg Gauche Face. Passage par chacun des intervalles.	

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



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube
 FFB – Gant Blanc
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGm4lv6IOEPduHDG14>

2

« ECHELLE DE RYTHME » :

Exercices Spécifiques

Abréviations utilisées :

D. = direct, Pg = poing / Synchronisation :

1. *Symétrique = appui droit au sol et direct poing droit*
2. *Asymétrique = appui gauche au sol – direct point droit*

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GB_ECR.7	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Symétrique – Appui Av / D.Pg Avant Face et Appui Ar / D.Pg ar Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR.8	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR.9	Vers l'avant - Déplacement boxe synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Avant Face et Appui Ar / D.Pg Ar Buste. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	
2_GB_ECR10	Vers l'avant – Déplacement boxe synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Buste et Appui Ar / D.Pg Av Face. Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (garde à gauche ou garde à droite au choix)	

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



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



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbsLuYDGM4lv6iOEPduHDG14>

CARRE BOXE N°1 :

Un tour en garde à gauche puis 1 autre en garde à droite pour chacun des 2 passages

A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Av Face et Appui Ar / D.Pg Ar Face	
B vers C :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Symétrique Appui Ar / D.Pg Ar Face et Appui Av / D.Pg Av Face	
C vers D :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face	
D vers A :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Ar / D.Pg Av Face et Appui Av / D.Pg Ar Face	

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 2^{ème}

CARRE BOXE N°2

A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit au sol et D.Pg Gauche / Genou Gauche au sol	
B vers C :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit au sol et D.Pg Gauche / Genou Gauche au sol	
C vers D :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique D.Pg Gauche / Genou Droit au sol et D.Pg Droit / Genou Gauche au sol	
D vers A :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Asymétrique D.Pg Gauche / Genou Droit au sol et D.Pg Droit / Genou Gauche au sol	

4

Exercices de SHD

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

Les groupes réalisent successivement les SHD.

Il est nécessaire que tous réalisent le SHD1 avant de passer sur le SHD2 et ainsi de suite.

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

SHD 1

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en réalisant des parades chassées ou bloquées.

SHD 2

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste.

SHD 3

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste.

Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

3 (1' W + 1' R)

5

Exercices d'APT

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.

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

APT 1

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des directs de manière isolée à la face ou au buste.

(Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).

Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

APT 2

En garde, le boxeur varie ses déplacements antéro-postérieurs et latéraux tout en délivrant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste.

(Doublés de Directs ou enchaînement de 2 Directs Poings avant ou arrière à la face ou au buste).

Des parades chassées ou bloquées se feront avant ou après chaque enchaînement.

2 (1' W + 1' R)

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

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 de suite.

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

Leçons Collectives – 3(2'W+x'R)

LCO 1 -

A : Enchaînement de 2 Directs libres à la Face

B : Parade bloquée et/ou chassée

LCO 2 -

A : 1 Direct libre
(Pg Av ou Pg Ar - F. ou B.)

B : Parade bloquée et/ou chassée

LCO 3 -

A : Enchaînement de 2 Directs libres

(Pg Av et/ou Pg Ar - F. et/ou B.)

B : Parade bloquée et/ou chassée

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^o binôme fait la LCO 1 ...

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