

# 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<sup>ème</sup> 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

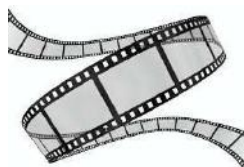
Abréviations utilisées :

*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 <b>Symétrique</b> 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 <b>Symétrique</b> 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 <b>Asymétrique</b> 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 <b>Asymétrique</b> 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<sup>er</sup> exo , puis sur le 2<sup>ème</sup> , puis le 3<sup>ème</sup> ...**



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<sup>er</sup> exo , puis sur le 2<sup>ème</sup>, puis le 3<sup>ème</sup> ...**







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



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGM4Iv6iOEPduHDG14>

### CARRE BOXE N°1 :

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

<b>A vers B :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Appui Av / D.Pg Av Face et Appui Ar / D.Pg Ar Face	
<b>B vers C :</b>	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Symétrique Appui Ar / D.Pg Ar Face et Appui Av / D.Pg Av Face	
<b>C vers D :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av Face	
<b>D vers A :</b>	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<sup>ème</sup> tour du carré 1. Idem pour le 2<sup>ème</sup>**

### CARRE BOXE N°2

<b>A vers B :</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>B vers C :</b>	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit au sol et D.Pg Gauche / Genou Gauche au sol	
<b>C vers D :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique D.Pg Gauche / Genou Droit au sol et D.Pg Droit / Genou Gauche au sol	
<b>D vers A :</b>	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<sup>e</sup> 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<sup>o</sup> binôme fait la LCO 1 ...

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