

# 1



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

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbQ3PMd0bPfizEWBuWuyHWTQ>

## Exercices « DVLPT MUSCULAIRE »

### EXO 1 – 20''

Gainage latéral statique sur l'avant-bras gauche



### EXO 2 – 20''

Gainage latéral statique sur l'avant-bras droit



### EXO 3 – 20''

Saute-mouton aller-retour durant les 20''W. A chaque réception au sol déclenchement 2 crochets.



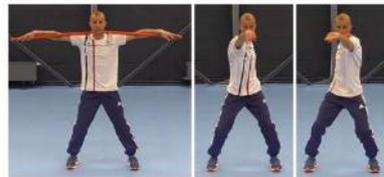
### EXO 4 – 20''

Roulade aller-retour durant les 20''W. A chaque réception au sol déclenchement 2 uppercuts.



### EXO 5 – 20''

Rotation du buste avec bâton sur les épaules.



### EXO 6 – 20''

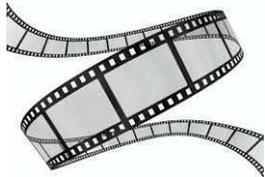
Position chaise contre le mur, bras tendu le long du corps, jambes écart de hanche.



2 [(6 X 20''W) + 1'r]

Les 4 candidats enchaînent les 6 exercices, récupèrent 1 et font la 2<sup>ème</sup> série des 6 exos.

# 2



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbQ3PMd0bPjzEWBuWuyHWTQ>

## « ECHELLE DE RYTHME » : Exercices Mixtes

Abréviations utilisées :

D. = direct, Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière ; Up = Uppercut ; Cr = Crochet

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
<p>Pour les 4 échelles - Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (Aller et Retour)</p>		
2_GJ_ECR.1	<p>Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique.                      Appui Gauche / Crochet Gauche Face et Appui Droit / Crochet Droit Face.</p>	
2_GJ_ECR.2	<p>Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique.                      Appui Gauche / Crochet Droit Face et Appui Droit / Crochet Gauche Face.</p>	
2_GJ_ECR.3	<p>Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique.                      Appui Gauche / Up Gauche Face et Appui Droit / Up Droit Face.</p>	
2_GJ_ECR.4	<p>Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique.                      Appui Gauche / Up Droit Face et Appui Droit / Up Gauche Face.</p>	

**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>...**

# 2

## « ECHELLE DE RYTHME » : Exercices Spécifiques

Abréviations utilisées :

D. = direct, Pg = poing ; Av = avant ; Ar = arrière.

Nom de l'exercice	Consignes	Illustrations
2_GJ_ECR.5	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Av engage le déplacement. Appui Av / Crochet Pg Av Face et Appui Ar / Crochet Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.6	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Av engage le déplacement. Appui Av / Crochet Pg Ar Face et Appui Ar / Crochet Pg Av Face.	
2_GJ_ECR.7	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Crochet Pg Ar Face et Appui Av / Crochet Pg Av Face.	
2_GJ_ECR.8	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Crochet Pg Av Face et Appui Av / Crochet Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.9	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Avt engage le déplacement. Appui Av / Uppercut Pg Av Face et Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face.	
2_GJ_ECR.10	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Gauche et Retour Garde à Droite. L'Appui Avt engage le déplacement. Appui Av / Uppercut Pg Ar Face et Appui Ar / Uppercut Pg Av Face.	
2_GJ_ECR.11	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Symétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Uppercut Pg Ar Face et Appui Av / Uppercut Pg Avt Face.	
2_GJ_ECR.12	Latéralement - Déplacement boxe synchronisation Asymétrique. Aller Garde à Droite et Retour Garde à Gauche. L'Appui Ar engage le déplacement. Appui Ar / Uppercut Pg Av Face et Appui Av / Uppercut Pg Ar Face.	



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bjGbQ3PMd0bpfizEWBuWuyHWTQ>



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbQ3PMd0bPjzEWBuWuyHWTQ>

<b>CARRE BOXE N°1 :</b> <i>Pg = poing / Cr = Crochet</i>		
<b>A vers B :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Genou Droit au sol / Cr.Pg Droit et Genou Gauche au sol / Cr.Pg Gauche	
<b>B vers C :</b>	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique Appui Gauche / Cr. Gauche – Appui Droit / Cr. Droit	
<b>C vers D :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Genou droit au sol / Cr.Pg Gauche et Genou Gauche au sol / Cr.Pg Droit	
<b>D vers A :</b>	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Asymétrique Appui gauche / Cr. Pg Droit – Appui Droit / Cr.Pg Gauche	

Les 8 candidats les uns après les autres font leur 1<sup>er</sup> tour du carré 1 puis leur 2<sup>ème</sup> tour du carré 1 ... Idem pour le 2<sup>ème</sup> carré.

<b>CARRE BOXE N°2</b> <i>Pg = poing / Up = Uppercut</i>		
<b>A vers B :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Genou Droit au sol / Up.Pg Droit et Genou Gauche au sol / Up.Pg Gauche	
<b>B vers C :</b>	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique Appui Gauche / Up. Gauche – Appui Droit / Up. Droit	
<b>C vers D :</b>	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Genou droit au sol / Up.Pg Gauche et Genou Gauche au sol / Up.Pg Droit	
<b>D vers A :</b>	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Asymétrique Appui gauche / Up. Pg Droit – Appui Droit / Up. Pg Gauche	

# 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 "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en réalisant des pas de côté ou des retraits (total ou partiel).

### SHD 2

En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des coups circulaires de manière isolée à la face ou au buste. (*Uppercut ou crochet du Poing avant ou arrière à la face ou au buste*).

Une préparation d'attaque précédera chacune de ses attaques.

### SHD 3

En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des enchaînements de 2 ou 3 coups circulaires à la face ou au buste. (*Enchaînements de crochets et/ou uppercuts des Poings avant ou arrière à la face ou au buste*).

Une préparation d'attaque précédera chacune de ses attaques.

**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 "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des coups circulaires de manière isolée à la face ou au buste. (*Uppercut ou crochet du Poing avant ou arrière à la face ou au buste*).

Le boxeur insistera sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage, de feinte et de prises d'appuis.

### APT 2

En "équilibre dynamique", le boxeur varie ses déplacements tout en délivrant des enchaînements de 2 ou coups circulaires.

(*Enchaînements de 2 ou 3 coups circulaires Crochets uppercuts Poings avant/arrière à la face ou au buste*).

Le boxeur insistera sur la préparation d'attaque, la notion de cadrage, de prises d'appuis et les moyens défensifs.

**2 (1' W + 1' R)**

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

**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 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)

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

---

**LCO 1**     **A : 2 Crochets libres à la Face**  
(Pg Av ou Pg Ar.)  
**B : retrait total ou partiel**

---

**LCO 2**     **A : 1 Coup circulaire libre**  
(Pg Av ou Pg Ar - F. ou B.)  
**B : retrait total ou partiel +**  
**CATT 2 coups circulaires**

---

**LCO 3**     **A : 2 Coups circulaires libres**  
(Pg Av et/ou Pg Ar - F. et/ou B.)  
**B : retrait total ou partiel + 1**  
**CATT 1 coup circulaire**

---

### **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>e</sup> binôme fait la LCO 1 ...

Les 4 binômes font la LCO 1 puis la 2, et enfin la LCO 3