



Fédération Française de Boxe
Direction Technique Nationale



LES GANTS DE COULEURS

LIVRET DU PACKAGE

« GANT BLANC »



Mise à jour le 11 septembre 2019

CONTENUS DU PACKAGE

"LES GANTS DE COULEURS"

I. PRESENTATION DU GRADE ET COMPETENCES A VALIDER.....	4
II. LES FICHES ATELIERS	5
1. LA FICHE « DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE »	5
2. LA FICHE « ECHELLE DE RYTHME ».....	8
3. LA FICHE « CARRE BOXE »	13
4. LA FICHE « SHD».....	16
5. LA FICHE « APT »	19
6. LA FICHE « OPPOSITION »	22
7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »	26
III. LES CONDITIONS DE PASSATION DU GRADE	28
1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION	28
2. LES FICHES EXERCICES :.....	29
3. FICHE D'ATTRIBUTION DE NUMERO ET DE COMPTE RENDU DE L'EVALUATION.....	30
4. LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION.....	30
IV. LE DIPLÔME « GANT BLANC »	31
V. LE COMPTE RENDU EN LIGNE.....	31

I. PRESENTATION DU GRADE ET COMPETENCES A VALIDER

Fédération Française de Boxe
Direction Technique Nationale



"LES GANTS DE COULEURS"

PASSAGE DU GANT BLANC

Niveau de passage	Passage au niveau CLUBS ou INTER-CLUBS
Conditions	Être licencié et avoir participé à un minimum de 4 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour ...	
Compétences évaluées TECHNICO-TACTIQUE	<p>1- Le référentiel de la mobilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> a- Les déplacements en antéro postérieur (en marchant) – b- Les déplacements latéraux (en marchant) <p>2- Les différents coups en boxe : Les coups à trajectoire directe</p> <p>3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe</p> <p>4- Les moyens de défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> a- La parade bloquée b- La parade chassée <p>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT & LCO</p>
Compétences évaluées PSYCHOMOTRICITE - PHYSIQUE	<p>1. La coordination :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. membres supérieurs b. membres inférieurs <p>2. La motricité générale :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. l'équilibre b. la souplesse c. l'adresse <p>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : ECHELLE DE RYTHME, CARRE BOXE & DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE</p>
Compétences évaluées CONNAISSANCE DE LA BOXE - SAVOIR ÊTRE - CODES SPORTIFS	<p>Questionnaire sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la logique interne - Technique - les codes sportifs (règles communes) - savoir être <p>FICHES ASSOCIEE : CONNAISSANCE DE LA BOXE</p>

Retrouvez les fiches pour chacun des ateliers

II. 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 »

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche Développement Musculaire

« GANT BLANC »



COMPETENCES EVALUEES :

1. La coordination :

- membres supérieurs
- membres inférieurs

2. La motricité générale :

- l'équilibre
- la souplesse
- l'adresse

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 Développement Musculaire :

4 EXERCICES OBLIGATOIRES

PRESENTES CI-DESSOUS

2 [(4 X 30''W) + 1'r]

Le candidat fait 30 '' (secondes) de gainage, 30'' de ciseaux boxe, 30'' de jumping jack boxe, 30'' de flexion extension, récupère 1' et recommence le tout une fois.



TEMPS DE L'EPREUVE

ENVIRON 12
MINUTES POUR LES
8 CANDIDATS

- 30''W obligatoire pour chacun des 4 exercices.
- 2 passages par candidat



**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 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



"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche Echelle de rythme « GANT BLANC »

2



COMPETENCES EVALUEES :

1. La coordination :
 - a. membres supérieurs
 - b. membres inférieurs
2. La motricité générale :
 - a. l'équilibre
 - b. la souplesse
 - c. l'adresse

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 » ECR :

- 10
EXERCICES
obligatoires

6 MIXTES

4 SPECIFIQUES

1 aller/retour sur chacun des
10 exercices



TEMPS DE L'EPREUVE

ENVIRON 15
MINUTES POUR
LES 8
CANDIDATS

MISE EN PLACE :

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



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

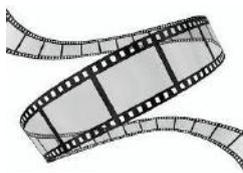
Abréviations utilisées :

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}...

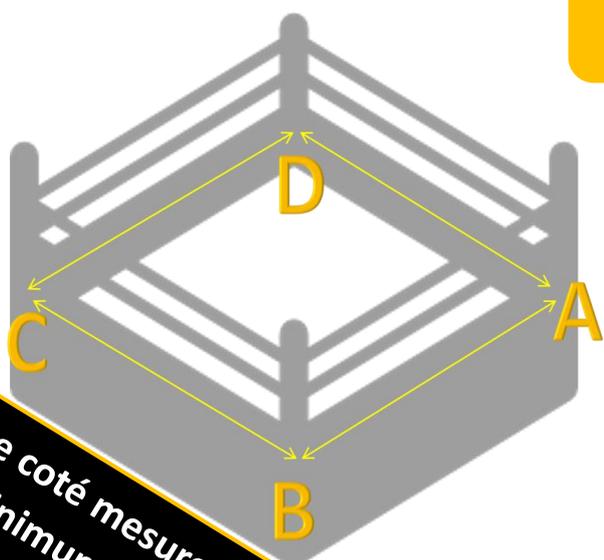
3. LA FICHE « CARRE BOXE »

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche Carré boxe

« GANT BLANC »

3



Le coté mesurera au minimum 5 mètres



COMPETENCES EVALUEES :

1. La coordination :
 - membres supérieurs
 - membres inférieurs
2. La motricité générale :
 - l'équilibre
 - la souplesse
 - l'adresse

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 longueurs de la forme géométrique (côtés et diagonales). Les objectifs peuvent être purement biomécaniques, techniques, physiques ...



Règles de passation de l'atelier Carré boxe :

2 CARRES BOXE OBLIGATOIRES

2 tours sur chacun
des 2 carrés boxe

45'' le tour, 1'30 le carré et 3' les 2 carrés



TEMPS DE L'EPREUVE

ENVIRON 25
MINUTES POUR
LES 8 CANDIDATS

1 candidat doit réaliser 2 tours par « carré boxe » soit environ 45'' par tour et 1'30 pour 1 « carré boxe ». Soit environ 3' pour chacun des 2 « carrés boxe ».

MISE EN PLACE :

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.



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube

FFB – Gant Blanc



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbSLuYDGM4lv6lOEPduHDG14>

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

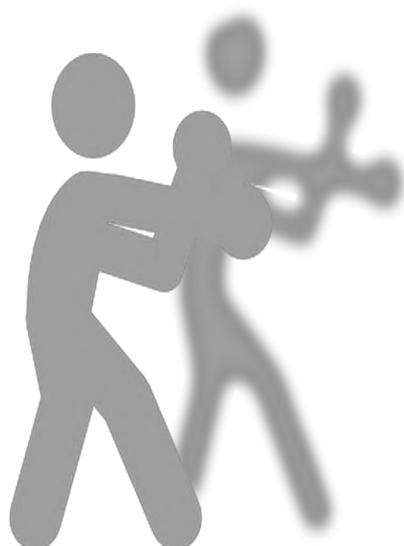
A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit au sol et D.Pg Gauche / Genou Gauche au sol	
B vers C :	Déplacement vers l'arrière en garde : Synchronisation Symétrique D.Pg Droit / Genou Droit au sol et D.Pg Gauche / Genou Gauche au sol	
C vers D :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

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche **Shadow** boxing

« GANT BLANC »

4



COMPETENCES EVALUEES :

1- Le référentiel de la mobilité :

- a- Les déplacements en antéro postérieur (en marchant)
- b- Les déplacements latéraux (en marchant)

2- Les différents coups en boxe (les trajectoires) : Les coups à trajectoire Directe

3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe

4- Les moyens de défense :

- a- La parade bloquée
- b- La parade chassée

DEFINITIONS :

Shadow Boxing (SHD)

« 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 SHD

3 SHD OBLIGATOIRES

3 (1' W + 1' R)

MISE EN PLACE :

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.



**TEMPS DE
L'EPREUVE**

**ENVIRON 10 MINUTES
POUR LES 8 CANDIDATS**

- **1' obligatoire pour chacun des exercices soit :**
 - **3 x 1' au SHD**

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.

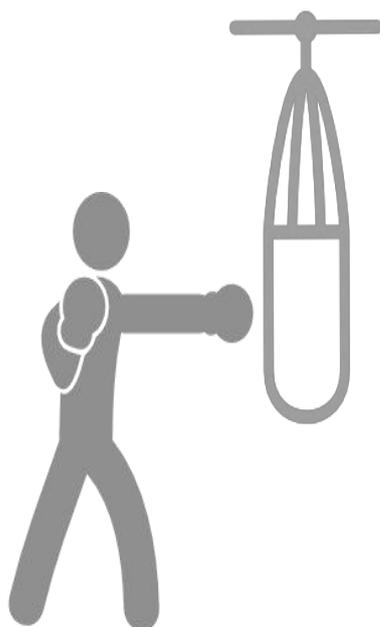
3 (1' W + 1' R)

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche Appareil Technique

« GANT BLANC »

5



COMPETENCES EVALUEES :

1- Le référentiel de la mobilité :

- a- Les déplacements en antéro postérieur (en marchant)
- b- Les déplacements latéraux (en marchant)

2- Les différents coups en boxe (les trajectoires) : Les coups à trajectoire Directe

3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe

4- Les moyens de défense :

- a- La parade bloquée
- b- La parade chassée

DEFINITIONS :

Frappe aux appareils Technique (APT)

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 APT OBLIGATOIRES

2 (1' W + 1' R)

**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.**



**TEMPS DE
L'EPREUVE**

**ENVIRON 6 MINUTES POUR
LES 8 CANDIDATS**

- **1' obligatoire pour chacun
des exercices soit :**
 - **2 x 1' à l'APT**

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

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche Leçon Collective

6a



COMPETENCES EVALUEES :

1- Le référentiel de la mobilité :

- a- Les déplacements en antéro postérieur (en marchant)
- b- Les déplacements latéraux (en marchant)

2- Les différents coups en boxe : Les coups à trajectoire Directe

3- L'attaque directe : délivrer 1 ou 2 directs soit au buste soit à la face en mouvement dans l'axe

4- Les moyens de défense :

- a- La parade bloquée
- b- La parade chassée

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 LCO :

3 LCO 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

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

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.



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

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^e binôme fait la LCO 1 ...

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

7. LA FICHE « CONNAISSANCE DE LA BOXE »

"LES GANTS DE COULEURS"

Les QCM sont individuels.
L'entraîneur isole les boxeurs/euses pour éviter tout échange.

NOM & Prénom de l'évalué(e) :

Compétences évaluées
CONNAISSANCE DE LA BOXE - SAVOIR ÊTRE - CODES SPORTIFS

PASSAGE DU GANT BLANC

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°	A entourer	QUESTIONS	Réservé CLUB
Savoir être	1		<p>Quelle est la boisson essentielle au boxeur, avant, pendant et après l'entraînement ?</p> <p>A. Une boisson sucrée (soda, sirop...)</p> <p>B. De l'eau</p> <p>C. Une boisson énergétique</p>	
Technique	2		<p>Quel nom porte un coup donné avec le bras tendu ?</p> <p>A. Un crochet</p> <p>B. Un direct</p> <p>C. Un uppercut</p>	
Code sportif BEA	3		<p>Quelle est la surface de touche autorisée ?</p> <p>A. L'intérieur de la main</p> <p>B. La partie du gant recouvrant les os métacarpiens et les premières phalanges</p> <p>C. La partie du gant recouvrant les os métacarpiens et les dernières phalanges</p>	

Savoir être	4	Pour perdre du poids efficacement sans porter atteinte à sa santé :	
		A. Je mange équilibré régulièrement	
		B. Je pratique une activité régulière	
		C. Je m'entraîne avec un k-way, c'est plus efficace	
Technique	5	Qu'est-ce qu'une LCO ?	
		A. Une forme d'entraînement à dominante physique	
		B. Une forme d'entraînement à dominante psychologique	
		C. Une forme d'entraînement à dominante technique	
Logique interne	6	Quels éléments sont conformes à la logique interne (spécificité) de la boxe ?	
		A. Les deux boxeurs doivent toujours être Face à Face	
		B. L'espace d'affrontement peut être carré ou rectangulaire	
		C. Toucher l'arrière de la tête est autorisé sous certaines conditions	
Code sportif	7	Quelle est l'unité de poids d'un gant de boxe ?	
		A. Le once	
		B. Le pouce	
		C. Le kg	
Savoir être	8	Quelles sont les règles d'hygiène par rapport à l'équipement ?	
		A. Je peux prêter mon protège dents en prenant soin de le rincer avant	
		B. Je peux mettre les gants sans bandage	
		C. Je ne pose pas le matériel spécifique (gants, casques, ...) sur le sol	
Connaissance de la boxe	9	La boxe est-elle déconseillée aux filles ?	
		A. Oui car elles sont trop faibles	
		B. Oui car c'est avant tout un sport de « mec »	
		C. Non car elles peuvent apprendre tout comme les garçons	
Code sportif	10	Citez des interdictions en boxe :	
		A. Tenir et pousser	
		B. Soulever	
		C. Toucher sur le nez	

III. LES CONDITIONS DE PASSATION 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 prétendre à accéder à la compétition. Cela représente un objectif majeur que l'entraîneur doit intégrer comme tel. La motivation première des jeunes devient alors non plus l'accès à la compétition mais la réussite des différents « Gants de couleurs ».

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

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'ÉVALUATION

Le Gant Blanc 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 CONSEILLÉ



LES FICHES EXERCICES :

L'entraîneur affichera les fiches exercices gant blanc pour rappel. Il pourra les imprimer à partir du PACKAGE fichier « EXERCICES GANT BLANC » »

1 Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB - Gant Blanc
<https://www.youtube.com/channel/UC0C-7XKXU-RO58A-W8D9M1A0K6EPAJHD014>

Exercices « DVLPT MUSCULAIRE »

Oiseau total sur les avant-bras

EXO 1 - 30''

Ciseaux Boxe (en position antéropostérieure)

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 écarts et sauts en garde lors des appuis serrés.

Flexion 90° / Extension

EXO 4 - 30''

puls 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

FFBOXE

Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB - Gant Blanc
<https://www.youtube.com/channel/UC0C-7XKXU-RO58A-W8D9M1A0K6EPAJHD014>

« ECHELLE DE RYTHME » : Exercices Mixtes

Abbreviations 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 - Leves 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 - Leves de genoux avec synchronisation Asymétrique Départ Appui Droit / D.Pg Droit Face. Tous les appuis dans chacun des intervalles.	
2_GB_ECR.3	Vers l'avant - Leves 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 - Leves 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 écarts / 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 écarts / 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}...

FFBOXE

Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB - Gant Blanc
<https://www.youtube.com/channel/UC0C-7XKXU-RO58A-W8D9M1A0K6EPAJHD014>

« ECHELLE DE RYTHME » : Exercices Spécifiques

Abbreviations 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_ECR.10	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}...

FFBOXE

3 Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB - Gant Blanc
<https://www.youtube.com/channel/UC0C-7XKXU-RO58A-W8D9M1A0K6EPAJHD014>

CARRÉ BOXE N°1 :

Un tour en garde à gauche puis 1 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 Ar / D.Pg Av Face et Appui Av / D.Pg Ar Face

D vers A : Déplacement vers l'arrière en garde - Synchronisation Asymétrique Appui Av / D.Pg Ar Face et Appui Ar / D.Pg Av 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}

CARRÉ 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 Gauche / Genou Droit au sol et D.Pg Droit / Genou Gauche au sol

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

3 (1' W + 1' R)

Les 2 premiers boxeurs (binôme 1) font la LCO 1 (1' boxeur A et 1' boxeur B) - le 2^{ème} binôme fait la LCO 1 ... Les 4 binômes font la LCO 1 puis la 2, et enfin la LCO 3

FFBOXE

4 Exercices de SHD

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/leuses 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 définit 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 déviant 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 déviant 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)

FFBOXE

5 Exercices d'APT

L'entraîneur observe 4 Boxeurs/leuses 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 déviant des directs de manière isolée à la face ou au buste. (Directs Pongs 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 déviant des enchaînements de 2 directs à la face ou au buste. (Doublés de Directs ou enchaînement de 2 Directs Pongs 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

FFBOXE

6a L'entraîneur observe 2 Boxeurs/leuses 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^{ème} et ainsi de suite. Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

Leçons Collectives - 3(2'W+1'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^{ème} binôme fait la LCO 1 ... Les 4 binômes font la LCO 1 puis la 2, et enfin la LCO 3

FFBOXE

FFBOXE

FFBOXE

2. 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 peut comporter 24 évalués, cela signifie que l'entraîneur organisera sa session de passage de GANT BLANC. Selon le respect du protocole (3 vagues de 8 convoqués à des horaires différents) ou selon sa propre organisation.

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

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

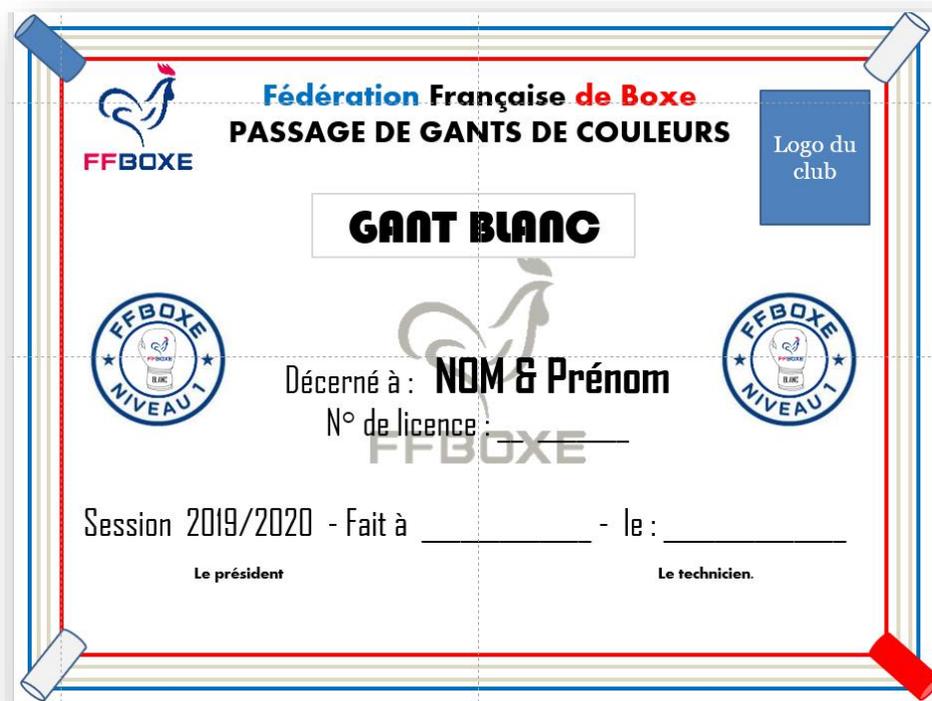
3. LA FICHE DE SUIVI DE L'EVALUATION

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.

Dans le cas de plusieurs évaluateurs et donc plusieurs ateliers évalués simultanément, chacune des évaluateurs annotera les résultats de son atelier sur sa propre fiche. Il suffira alors de répertorier l'ensemble des résultats sur la fiche compte rendu.

Fiche à imprimer dans le PACKAGE «FICHE EVAL G2C »

IV. LE DIPLÔME « GANT BLANC »



(Maquette personnalisable dans le package informatique).

V. 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)
- 4.

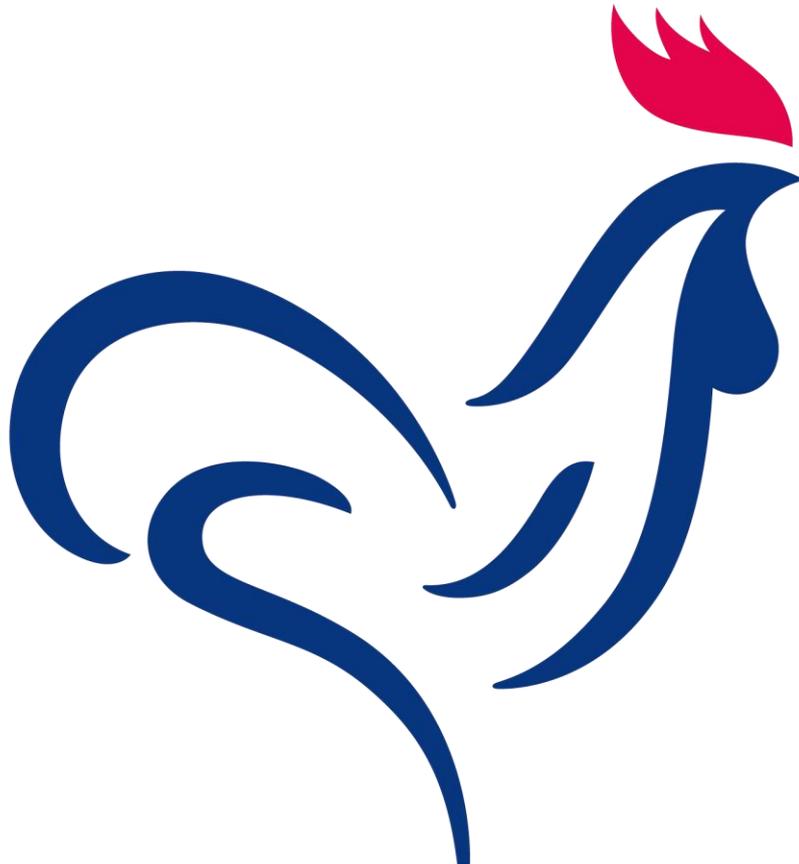
FORMULAIRE EN LIGNE :



J'IMPORTE ICI LE FICHIER DES RÉSULTATS *

[AJOUTER UN FICHIER](#)

"LES GANTS DE COULEURS"



FFBOXE

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