

LES GANTS DE COULEURS

LIVRET DU PACKAGE

« GANT JAUNE »



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 « LCO »	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 JAUNE ».....	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 JAUNE

Niveau de passage	Passage au niveau CLUBS ou Inter-Clubs
Conditions	Etre licencié et titulaire du gant BLANC depuis AU MOINS 8 semaines d'entraînement
Ouverture de droit pour ...	
Compétences évaluées TECHNICO-TACTIQUE	<p>1- L'équilibre dynamique :</p> <ul style="list-style-type: none"> a- Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral) b- L'orientation du regard <p>2- Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire</p> <ul style="list-style-type: none"> a- Les crochets et uppercuts b- Le buste/face <p>3- La préparation d'attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> a- La gestion de l'espace b- Les feintes diverses et variées <p>4- Les moyens de défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> a- Le retrait total b- Le retrait partiel et pas de côté <p>ATELIERS ET FICHES ASSOCIES : SHD/APT & LCO</p>
Compétences évaluées PSYCHOMOTRICITE - PHYSIQUE	<p>1- La mobilité:</p> <ul style="list-style-type: none"> a- La latéralité b- Le mouvement de buste <p>2- La coordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> a- La disponibilité motrice b- Le relâchement c- Le dégagement <p>3- Les prises d'appuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> a- En antéro postérieur b- En latéral c- Sur la notion de cadrage <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 et entretien 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 JAUNE »



COMPETENCES EVALUEES :

1- La mobilité :

- a- La latéralité
- b- Le mouvement de buste

2- La coordination :

- a- La disponibilité motrice
- b- Le relâchement
- c- Le dégagement

3- Les prises d'appuis :

- a- En antéro postérieur
- b- En latéral
- c- Sur la notion de cadrage

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 :

**6 EXERCICES
OBLIGATOIRES**

PRESENTES CI-DESSOUS

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



TEMPS DE L'EPREUVE

**ENVIRON 12
MINUTES POUR LES
8 CANDIDATS**

- 20''W obligatoire pour chacun des 6 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 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^{ème} série des 6 exos.

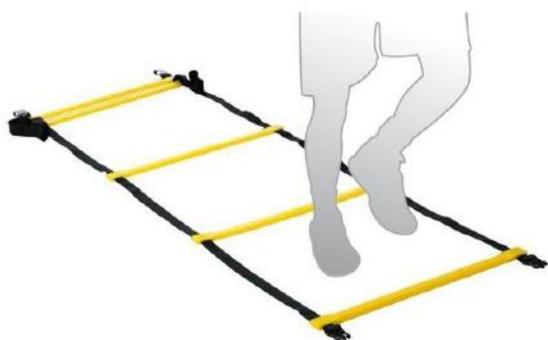


"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche Echelle de rythme

« GANT JAUNE »

2



COMPETENCES EVALUEES :

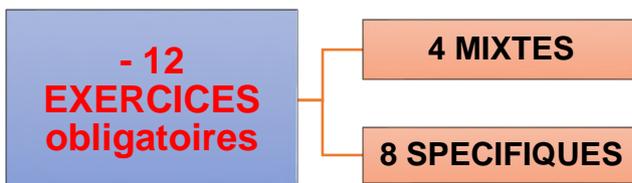
- 1- La mobilité :
 - a- La latéralité
 - b- Le mouvement de buste
- 2- La coordination :
 - a- La disponibilité motrice
 - b- Le relâchement
 - c- Le dégagement
- 3- Les prises d'appuis :
 - a- En antéro postérieur
 - b- En latéral
 - c- Sur la notion de cadrage

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 » :



TEMPS DE L'EPREUVE

ENVIRON 18
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

2



Toutes les illustrations vidéo sont disponibles sur la chaîne Youtube FFB – Gant Jaune
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbQ3PMd0bPfzEWBuWuyHWTQ>

« 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
Pour les 4 échelles - Tous les appuis passent dans chacun des intervalles. (Aller et Retour)		
2_GJ_ECR.1	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Crochet Gauche Face et Appui Droit / Crochet Droit Face.	
2_GJ_ECR.2	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Crochet Droit Face et Appui Droit / Crochet Gauche Face.	
2_GJ_ECR.3	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Symétrique. Appui Gauche / Up Gauche Face et Appui Droit / Up Droit Face.	
2_GJ_ECR.4	Latéralement - Déplacement ciseaux boxe synchronisation Asymétrique. Appui Gauche / Up Droit Face et Appui Droit / Up Gauche Face.	

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

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-bJGbQ3PMd0bPfizEWBUwYHWTQ>

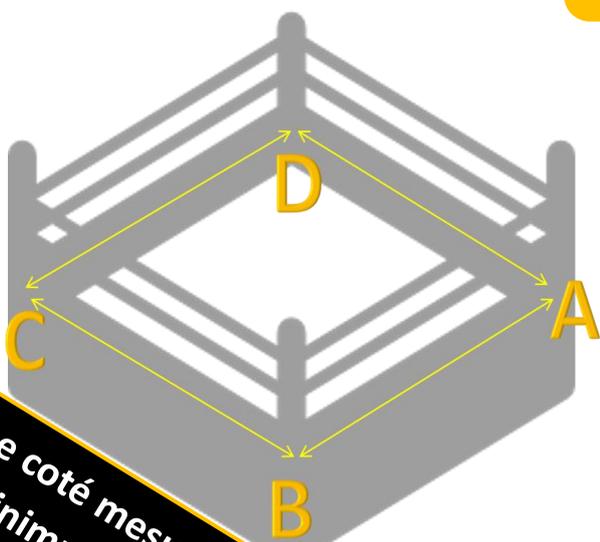
3. LA FICHE « CARRE BOXE »

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche Carré boxe

« GANT JAUNE »

3



Le côté mesurera au minimum 5 mètres



COMPETENCES EVALUEES :

- 1- La mobilité :
 - a- La latéralité
 - b- Le mouvement de buste
- 2- La coordination :
 - a- La disponibilité motrice
 - b- Le relâchement
 - c- Le dégagement
- 3- Les prises d'appuis :
 - a- En antéro postérieur
 - b- En latéral
 - c- Sur la notion de cadrage

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 CARRÉS 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. 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 Jaune
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3XK0x-bJGbQ3PMd0bPjzEWBuWuyHWTQ>

CARRE BOXE N°1 : <i>Pg = poing / Cr = Crochet</i>		
A vers 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 vers C :	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique Appui Gauche / Cr. Gauche – Appui Droit / Cr. Droit	
C vers D :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Asymétrique Genou droit au sol / Cr.Pg Gauche et Genou Gauche au sol / Cr.Pg Droit	
D vers A :	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^{er} tour du carré 1 puis leur 2^{ème} tour du carré 1 ... Idem pour le 2^{ème} carré.

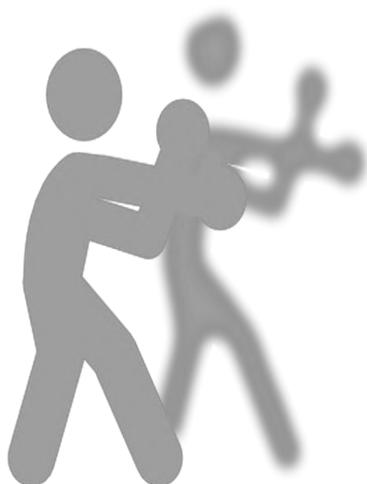
CARRE BOXE N°2 <i>Pg = poing / Up = Uppercut</i>		
A vers B :	Déplacement vers l'avant en garde : Synchronisation Symétrique Genou Droit au sol / Up.Pg Droit et Genou Gauche au sol / Up.Pg Gauche	
B vers C :	Déplacement vers la gauche en garde : Synchronisation Symétrique Appui Gauche / Up. Gauche –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

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche **Shadow** boxing

« GANT JAUNE »

4



COMPETENCES EVALUEES :

1- L'équilibre dynamique :

- a- Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral)
- b- L'orientation du regard

2- Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire

- a- Les crochets et uppercuts
- b- Le buste/face

3- La préparation d'attaque :

- a- La gestion de l'espace
- b- Les feintes diverses et variées

4- Les moyens de défense :

- a- Le retrait total
- b- Le retrait partiel et pas de côté

DEFINITION :

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 "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.

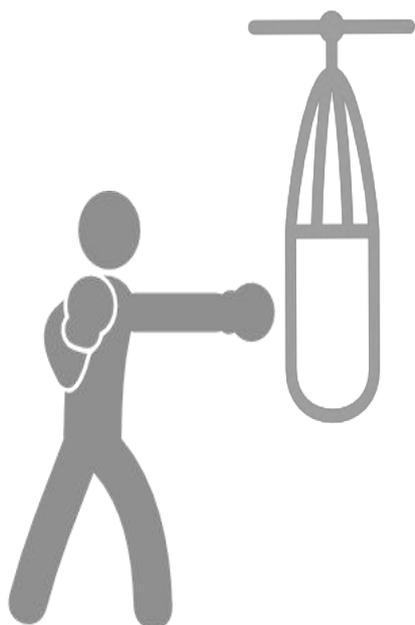
3 (1' W + 1' R)

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche
Appareil Technique

« GANT JAUNE »

5



COMPETENCES EVALUEES :

1- L'équilibre dynamique :

- a- Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral)
- b- L'orientation du regard

2- Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire

- a- Les crochets et uppercuts
- b- Le buste/face

3- La préparation d'attaque :

- a- La gestion de l'espace
- b- Les feintes diverses et variées

4- Les moyens de défense :

- a- Le retrait total
- b- Le retrait partiel et pas de côté

DEFINITION :

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 "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

"LES GANTS DE COULEURS"

Fiche Leçon Collective

« GANT JAUNE »

6a



COMPETENCES EVALUEES :

1- L'équilibre dynamique :

- a- Les prises d'appui (en antéro postérieur et latéral)
- b- L'orientation du regard

2- Les différentes cibles et différents coups en boxe : coups à trajectoire circulaire

- a- Les crochets et uppercuts
- b- Le buste/face

3- La préparation d'attaque:

- a- La gestion de l'espace
- b- Les feintes diverses et variées

4- Les moyens de défense :

- a- Le retrait total
- b- Le retrait partiel et pas de côté

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

CATT = Contre Attaque

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**

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

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^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)

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^e binôme fait la LCO 1 ...

Les 4 binômes font la LCO 1 puis la 2, 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. Environ 10 minutes d'évaluation

NOM & Prénom de l'évalué(e) :

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

PASSAGE DU GANT JAUNE

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
Code sportif et logique interne	1		En boxe, quelle est la surface de frappe autorisée pour toucher l'adversaire ? A. La tête des métacarpes et premières phalanges B. La tête des métatarses et premières phalanges C. Les phalanges et les os du poing	
Code sportif t	2		Citez les interdictions en boxe : A. Avoir le visage face au sol B. Présenter son dos à l'adversaire C. Toucher ou frapper avec la partie intérieure de la main	
Logique interne	3		En boxe, quelles sont les notions liées à la logique interne (<i>spécificités de la discipline</i>) ? A. Frapper avec les têtes des métacarpes et les premières phalanges B. Rester face à son adversaire C. Duel de percussion	
Technique	4		Quelles sont les types de déplacement en boxe ? A. Déplacement Latéral B. Déplacement Antéro-postérieur C. Déplacement Oblique	

Technique 5	<p>Selon le langage technique en boxe, un boxeur peut réaliser :</p> <p>A. Une attaque directe</p> <p>B. Une attaque indirecte</p> <p>C. Une contre-attaque indirecte</p>	
Logique interne 6	<p>Concernant la logique interne de la boxe, entourez les affirmations justes :</p> <p>A. La boxe est un duel de percussion</p> <p>B. La boxe est un duel de préhension</p> <p>C. Les boxeurs sont toujours face à face</p>	
Connaissance de la boxe 7	<p>Quelle est la différence majeure entre la boxe éducative assaut et la boxe amateur ?</p> <p>A. Le poids des gants</p> <p>B. La notion de coups et de touches</p> <p>C. Les moyens de défense utilisés</p>	
Technique 8	<p>Quel sont parmi ces propositions, les moyens de défense du boxeur ?</p> <p>A. La parade chassée</p> <p>B. La parade bloquée</p> <p>C. La parade contrée</p>	
Technique 9	<p>Retrouvez les propositions faisant partie des moyens de défense</p> <p>A. Le cadrage</p> <p>B. Les esquives partielles et totales</p> <p>C. Les parades</p>	
Code sportif 10	<p>Quel est l'écart d'âge maximum autorisé pour qu'un assaut ait lieu entre deux boxeurs dans les catégories benjamins, minimes et cadets ?</p> <p>A. 1 an</p> <p>B. 2 ans</p> <p>C. 3 ans</p>	

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 ».

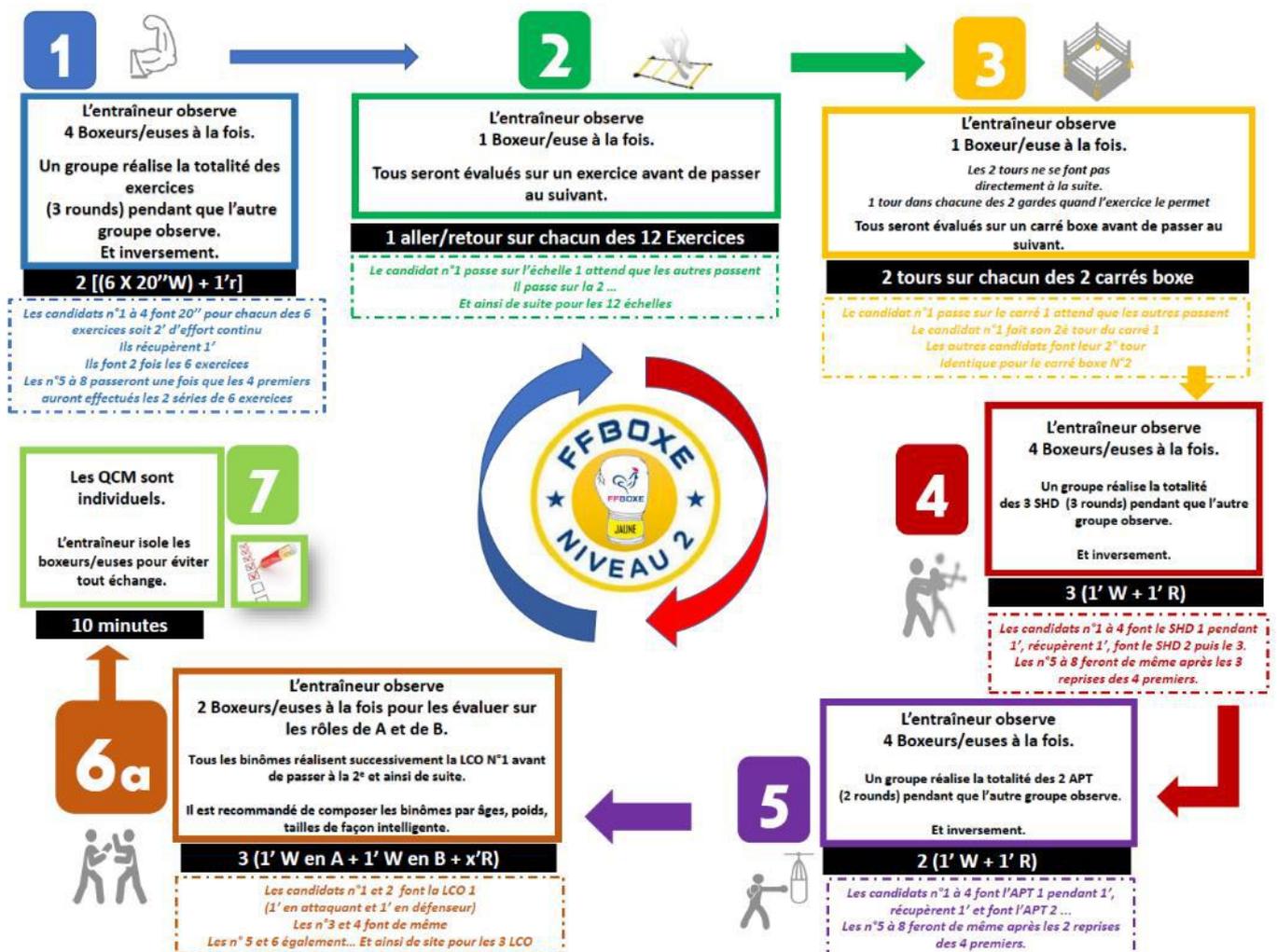
- L'évaluation est programmée pour un groupe de 8.
- Les outils présentés ci-après permettent à l'entraîneur d'assurer l'évaluation du « GANT JAUNE ».

1. PRESENTATION DU PROTOCOLE D'EVALUATION

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 CONSEILLE



3. 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 JAUNE. 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 »

Fédération Française de Boxe
Direction Technique Nationale
"LES GANTS DE COULEURS"

PASSAGE DU GANT : _____

COMPTE RENDU D'EVALUATION

N° d'ordre des candidats	N° de LICENCE	NOM & PRENOM DU CANDIDAT	Précise matériel Protection	Précise matériel Technique	Classe	Remarques Libres	Résultats final
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

DECISION DE L'EVALUATEUR : Fait à : _____ LE : ____ / ____ / 20__

Nom et qualité de l'Evaluateur : _____ N° de Licence : _____

Nom du Président de CLUB : _____

Signature de l'évaluateur : _____ Signature du Président de CLUB : _____

4. 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.

Fiche à imprimer dans le PACKAGE «FICHE EVAL G2C »

N° de LICENCE : _____ NOM DE L'EXERCITANT : _____ NOM DU CLUB : _____

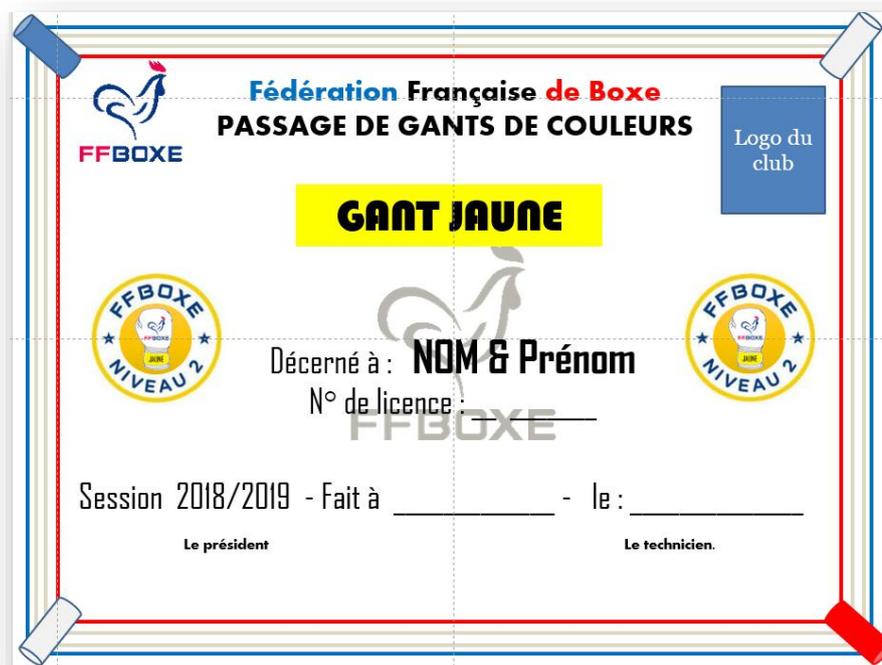
EXERCICE : _____ DATE ET LIEU : _____

FICHE DE SUIVI POUR L'ENTRAINEUR

N° de LICENCE SEXE ET PRENOM DES EVALUES (ou N° ATT TRIBUNE)	NOM DE L'EXERCITANT								
	Candidate N°	Candidate N°	Candidate N°	Candidate N°	Candidate N°	Candidate N°	Candidate N°	Candidate N°	
N°1 DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE	ESD.1								
	ESD.2								
	ESD.3								
	ESD.4								
	ESD.5								
	ESD.6								
	ESD.7								
	ESD.8								
	ESD.9								
	ESD.10								
N°2 ECHELLE DE KIT TIME	ESR.1								
	ESR.2								
	ESR.3								
	ESR.4								
	ESR.5								
	ESR.6								
	ESR.7								
	ESR.8								
	ESR.9								
	ESR.10								
N°3 CARRE BOXE	ESB.1								
	ESB.2								
	ESB.3								
	ESB.4								
	ESB.5								
	ESB.6								
N°4 SHO	ESH.1								
	ESH.2								
	ESH.3								
	ESH.4								
	ESH.5								
N°5 APT	ESAP.1								
	ESAP.2								
	ESAP.3								
N°6 LCO	ESL.1								
	ESL.2								
	ESL.3								
Connaissance de la Boce - OCM	ESOCM								

INSERER V pour Validé - NV pour Non Validé dans chaque case

IV. LE DIPLÔME « GANT JAUNE » (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)

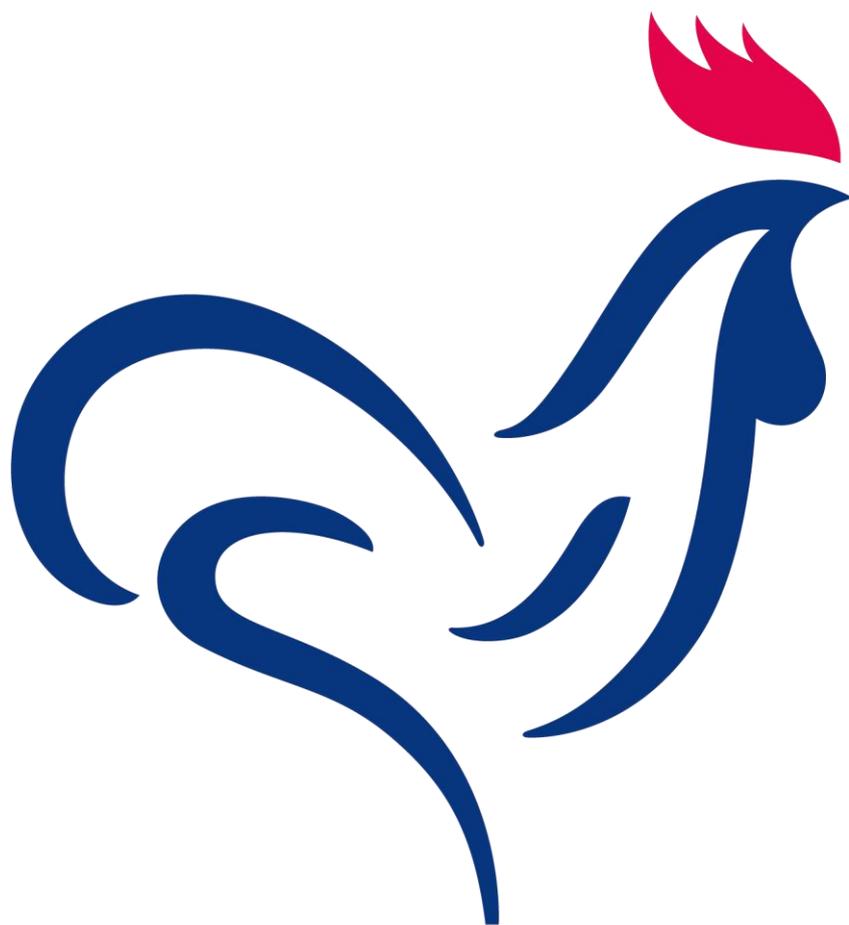
FORMULAIRE EN LIGNE :



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***