

1



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

Un groupe réalise la totalité des
exercices
(3 rounds) pendant que l'autre
groupe observe.
Et inversement.

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

Les candidats n°1 à 4 font 20'' pour chacun des 6
exercices soit 2' d'effort continu
Ils récupèrent 1'
Ils font 2 fois les 6 exercices
Les n°5 à 8 passeront une fois que les 4 premiers
auront effectués les 2 séries de 6 exercices

Les QCM sont
individuels.

L'entraîneur isole les
boxeurs/euses pour éviter
tout échange.

10 minutes

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.

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

Les candidats n°1 et 2 font la LCO 1
(1' en attaquant et 1' en défenseur)
Les n°3 et 4 font de même
Les n°5 et 6 également... Et ainsi de site pour les 3 LCO

2

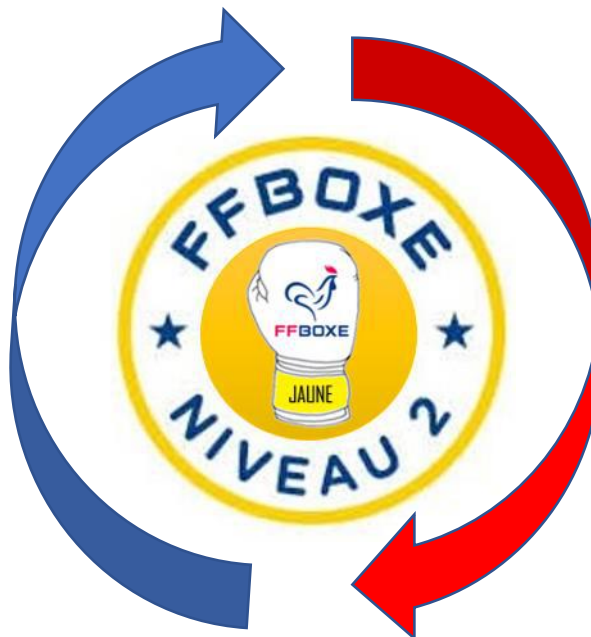


L'entraîneur observe
1 Boxeur/euse à la fois.

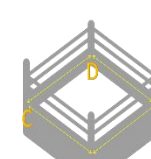
Tous seront évalués sur un exercice avant de passer
au suivant.

1 aller/retour sur chacun des 12 Exercices

Le candidat n°1 passe sur l'échelle 1 attend que les autres passent
Il passe sur la 2 ...
Et ainsi de suite pour les 12 échelles



3



L'entraîneur observe
1 Boxeur/euse à la fois.

Les 2 tours ne se font pas
directement à la suite.

1 tour dans chacune des 2 gardes quand l'exercice le permet

Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au
suivant.

2 tours sur chacun des 2 carrés boxe

Le candidat n°1 passe sur le carré 1 attend que les autres passent
Le candidat n°1 fait son 2^e tour du carré 1
Les autres candidats font leur 2^e tour
Identique pour le carré boxe N°2

4



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

Un groupe réalise la totalité
des 3 SHD (3 rounds) pendant que l'autre
groupe observe.
Et inversement.

3 (1' W + 1' R)

Les candidats n°1 à 4 font le SHD 1 pendant
1', récupèrent 1', font le SHD 2 puis le 3.
Les n°5 à 8 feront de même après les 3
reprises des 4 premiers.

5



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.

2 (1' W + 1' R)

Les candidats n°1 à 4 font l'APT 1 pendant 1',
récupèrent 1' et font l'APT 2 ...
Les n°5 à 8 feront de même après les 2 reprises
des 4 premiers.