



Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Gants Bleu



Différence entre le Full-Contact Amateur et Professionnel →

Full Contact	Amateur	Professionnel
Championnat de France	Ouvert à tous	Sur dossier
Championnat internationaux	Sélection nationale par la fédération	Sélection de Organisateur du gala/ dossier du boxeur
Gants de boxe	Gants à Velcro	Gants à Lacet
Bandages	Amateur	Professionnel

Différence entre les gants à velcro et les gants à lacets →

Les gants à velcro, utilisés chez les amateurs, sont conçus avec un rembourrage à l'intérieur de la zone d'impact qui permet de boxer avec une plus grande sécurité. Cela diminue le risque de blessure mais n'empêche pas les coupures ou les K.O.

Les gants à Lacet, utilisés chez les pros, sont dépourvus de rembourrage et sont donc considérés comme plus dangereux. Ils permettent un meilleur maintien au niveau des poignets grâce au laçage.

Différence entre les bandages amateurs et professionnels →

Les bandages amateurs sont utilisés pour envelopper les poings du boxeur et ainsi éviter les blessures. Les bandages pro dit également « dur » sont des bandages artisanaux ou chaque coach a sa méthode. Ces bandages ne sont pas faits pour faire mal à l'adversaire mais bien pour protéger de manière optimale la main et le poignet du boxeur

Culture générale :

Dans le Full-Contact, il existe 2 niveaux : le niveau **Amateur** et **Professionnel**. Les grandes différences entre ces 2 niveaux sont **le nombre de rounds** et **l'absence de casque de protection chez les professionnels**. Le format de combat chez les amateurs peut aller de **2 à 3 rounds de 2min** (suivant les fédérations). Pour les professionnels, énormément de formats existent suivant le type de championnat (français, européen ou mondial) et le types de fédérations. Cela varie **entre 5/7/10 et 12 rounds de 2 min** (il existe même des formats de 5 rounds de 3 min).

ATTENTION ce n'est pas parce que ce n'est pas écrit que tu ne dois pas le savoir OUVRE BIEN TES OREILLES LORS DES ENTRAINEMENTS !!!

Savais tu que :

En **FFKDA** : tu peux te faire compter qu'une fois par round. Si tu es compté une seconde fois dans le même round, tu auras automatiquement perdu par K.O.

En **FFKMDA** : tu peux te faire compter que deux fois dans tout le combat. Au troisième compte, tu auras automatiquement perdu par K.O.

Je connais la définition de K.O

Mise hors de combat du boxeur. Le Terme K.O vient de l'anglais « **Knock Out** »

Je connais la définition du terme stratégique « Contre »:

Le contre est une action offensive déclenchée pendant l'attaque adverse. Le contre est considéré comme dévastateur car il utilise la force de l'adversaire et la retourne contre lui-même.



Techniques à maîtriser

Deplacement → Linéaire/ Latéral

Attitude → La Garde/ La Mobilité/ L'attitude

Techniques Poings → Direct/ Crochet/ Uppercut/ Back Fist

Techniques de Défense → Esquive Latéral/ Rotative et Parade sur pied face/ Coté

Techniques de Pieds → Face/ Circulaire/ Côté/ Retourné (Ventre et Tête) / Marteau/
Pieds Crochet/ Pieds sauté

Liaison Poings/ Pieds et Pieds/Poings avec → Directs /Crochets/ Uppercut/
Circulaires/ Face

Distance → Longue/ Moyenne/ Courte distance

Note Importante !!! : Tout au long du passage de grade, ces techniques doivent être utilisées de **manière contrôlée**. Si la puissance n'est pas **maîtrisée**, des **points vous seront enlevés sur votre note**



Programme passage de grade Gants Bleus



I. SHADOW

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Poings/ Attitude	1min	Poings/ Esquives/ Parades/ Deplacement
Pieds/ Attitude	1min	Pieds/ Deplacement/ Parades
Repos 1min		
Shadow Libre	2min	Montrer son panel technique

II. SAC DE FRAPPE

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Longue et Mi-Distance	1min	Liaison Pieds/ Poings et Poings/ Pieds
Courte Distance	1min	Liaison Poings et Poings/ Pieds
Repos 1min		
Travail au Sac Libre	2min	Travailler en vitesse et Puissance

III. ASSAUT

THEME	ROLE A	ROLE B	TEMPS
1 Liaison poings chacun	Longue Distance 1 min Courte Distance 1 min		2min
Repos 1min			
1 Liaison Poings/ Pieds ou Pieds/ Poings	Longue Distance 1 min Courte Distance 1 min		2min
Repos 1min			
Assaut Libre	Montrer son panel technique		2min

IV. QUESTIONS

Techniques/ Générale

