



CYCLE n° ____ : _____
séance n° ____ / ____ : _____

Caractéristique du public débutants (- 2ans) intermédiaires confirmés (+ 5 ans)
Tranche d'âge 3-7 ans 8-11 ans 12-15 ans 15-18 ans adultes féminines
 adultes masculins compétiteurs seniors personnes handicapées



INTRO rappel règles de sécurité, de conduite, d'hydratation, objectif de séance

ECHAUFFEMENT GENERALISE jeu libre - montée en température



Mise en place	Consignes	Variantes
Réussite		

ECHAUFFEMENT SPECIALISE jeu avec mouvements de boxe



Mise en place	Consignes	Variantes
Réussite		

CORPS DE SEANCE situation évolutive vers technico-tactique élaborée

SITUATION STEREOTYPEE situation simple



Mise en place	Consignes	Variantes
Réussite		

SITUATION INTERMEDIAIRE T+NPET NPET+T T+NPET+T NPET+T+NPET contrer feinter



Mise en place	Consignes	Variantes
Réussite		

SITUATION COMPLEXE situation avec incertitude(s) ou assaut à thème



Mise en place	Consignes	Variantes
Réussite		

RETOUR AU CALME

DEBRIEFING



A boxeur qui réalise - B boxeur qui entraîne A - EC : être capable de - T : toucher (offensif) - NPET : ne pas être touché (défensif) - INV : inversion rôles
CPI : coup de pied - CPO : coup de poing - AV : avant - AR : arrière - CIRC : circulaire - RECT : rectiligne - HT : haut - BS : bas - MN : médian