



ATELIER GANT DE COULEUR

ATELIER N°1

	Blanc (2 Série 1'R)	Jaune (6 séries 1'R)	Orange (8 séries 1'R)
Gainage faciale	30''W	20''w	20''w
Ciseaux Boxe	30''W	20''w	20''w
Jumping Boxe	30''W	20''w	20''w
Position chaise		20''w	20''w
Squat			20''w
Pompe genoux au sol			20''w

Atelier N°2

Echelle de rythme	Banc	Jaune	Orange
1 passage Dpav en avançant	X	X	X
1 passage Dpar en arrière	x	X	X
1 Passage en latérale à gauche avec Cr Gauche		X X	
1 Passage en latérale à droite avec Cr Droit			X
1 Passage en latérale à gauche avec Cr Gauche			x
Puis pivot retour avant Dpav			
1 Passage en latérale à droite avec Cr Droit			
Puis pivot retour avant Dpav			

Atelier N°3 et N°4 Carré boxe et Shadow durée 2min

Blanc	Jaune	Orange
Effectuer divers déplacements dans l'espace aménager tous en effectuant des direct, crochet et uppercut	Effectuer divers déplacements dans l'espace aménager tous en effectuant des enchainements à trois coup minimum	Effectuer divers déplacements dans l'espace aménager tous en effectuant des enchainements à trois coups minimums ainsi que plusieurs moyens de défenses connus

Atelier N° 5 APT

Blanc (2fois)	Jaune (2fois)	Orange
Dpav face, Dpar buste Crpav face	Dpav face, Dpar buste Crpav face esquive rotative crPar, Crpav libre	Dpav face, Dpar buste Crpav face esquive rotative crPar, Crpav libre Pivot Cr buste

Atelier N° 6 2 (2'W+1'R)

Blanc	Jaune	Orange
A : Enchaînement de 2 Directs libres à la Face B : Parade chassée ----- A : 2 Crochets libres à la Face B : Esquive rotative	A : 2 Crochets libres à la Face B : Esquive rotative puis 2 Crochets libre face et buste ----- A : 2 Dpav face, Dpar Buste B : Retrait du buste puis retrait partiel remise Puis Dpav libre	A : 2 Directs libres à la Face B : Parade Bloquée ou Chassée + CATT 1 coup ----- A : 2 Coups libres à la Face B : Moyens de Défense adéquates + CATT 2 coups

Atelier N°7