

Évaluation du GANT JAUNE

(Voté par le CD du 26/09/2003 - annule et remplace la page 37 du cahier 7 mémento formation)

	Catalogue Enchaînement	Feinte déplacement	Feintes touches	Déplacement	Touche	
1^{er} degré	• Décalage + 1 Pied/1 Poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Décalage + 1 Poing/1 pied					
	• Pied / Décalage Poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Poing / Décalage Pied					
	• Pied / Débordement Poing					
	• Poing / Débordement Pied					
	• Décalage Pied Débordement Poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Décalage Poing Débordement Pied					
	• Débordement Pied Décalage Poing					
	• Débordement Poing Décalage Pied					
2^e degré	• Sur attaque en Chassé AVT + Direct ARR. Réaction en Décalage 1 Poing 1 Pied ARR.	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur attaque en Direct AVT + Fouetté ARR Corps Réaction en Débordement 1 Pied 1 Poing AVT	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur attaque en Crochet ARR + Chassé AVT Corps Réaction en décalage 1 Pied AVT et Débordement 1 Poing ARR	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur attaque en Chassé ARR / Crochet AVT Réaction en Débordement 1 Poing ARR Décalage 1 Pied AVT	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
3^e degré	Noter les enchaînements tirés dans le tableau combinatoire*					
	• Décalage PIED et Débordement POING					
	• Décalage*..... Débordement*.....	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	NE < 6
	• Décalage POING et Débordement PIED					
	• Décalage*..... Débordement*.....	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Débordement PIED et Décalage POING					
	• Débordement*..... Décalage*.....	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Débordement POING et Décalage PIED					
• Débordement*..... Décalage*.....	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1		
• Total				/12	

	Critères d'évaluation	1 ^{re} REPRISE (1'30) Thème : Utiliser les feintes pour toucher en poing	2 ^e REPRISE (1'30) Thème : Utiliser les feintes pour toucher en pied	3 ^e REPRISE (1'30) Thème : Utiliser les feintes pour toucher	
Assaut à thèmes	• Validité/2/2/2	NE < 8
	• Variété/2/2/2	
	• Style/2/2/2	
	• total assaut à Thème/6/6/6	

	Critères d'évaluation	1 ^{re} REPRISE (1'30)	2 ^e REPRISE (1'30)	3 ^e REPRISE (1'30)	4 ^e REPRISE (1'30)	
Assaut libre	• Anticipation/1/1/1/1	NE < 8
	• Feinte/2/2/2/2	
	• Opportunité/1/1/1/1	
	• Style/1/1/1/1	
	• total assaut libre/5/5/5/5	

TOTAL GÉNÉRAL : le candidat doit obtenir un minimum de 30 points/50
---	----------

GANT JAUNE

(Voté par le CD du 26/09/2003 - annule et remplace la page 37 du cahier 7 mémento formation)

" Je perturbe pour toucher"

1^{er} degré

Je sais faire :

Des feintes en réalisant des attaques en enchaînements de 2 coups Pied/Poing ou Poing/Pied, en utilisant un décalage et/ou un débordement, avant ou pendant mon attaque.

Le candidat démontrera 10 fois l'élément tiré du catalogue technique 1^{er} degré. L'adversaire apportera une réaction variée et opportune.

Assaut à thème

Je sais :

- utiliser la feinte pour perturber l'organisation défensive de mon adversaire
- Utiliser les changements de rythme pour perturber mon adversaire.

2^e degré

Je sais faire :

Sur une attaque de 2 coups imposés, des Feintes en réalisant enchaînements de 2 coups Pied/Poing ou Poing/Pied, en utilisant un décalage et/ou un débordement pendant ou après l'attaque de mon partenaire.

L'adversaire déclenchera quand il le voudra les 10 attaques imposées.

3^e degré

Je sais faire :

Des feintes en réalisant un décalage et un débordement, ou un débordement et un décalage, avant, pendant un enchaînement de 2 techniques imposées Pied/Poing ou Poing/Pied. Les techniques imposées seront choisies dans les tableaux combinatoires suivants en fonction du tirage au sort.

Assaut libre

Je suis capable :

- d'utiliser les feintes dans le but de provoquer chez mon adversaire un acte réflexe et m'ouvrir des opportunités en attaque
- De tirer en opposition pendant 4 x 1'30 ou 4 x 2'

Tableau combinatoire*

Enchaînement PIED + POING	Enchaînement POING + PIED
1 Fouetté + Direct	1 Direct Fouetté
2 Fouetté Crochet	2 Direct Chassé
3 Fouetté Uppercut	3 Direct Revers
4 Chassé Direct	4 Crochet Fouetté
5 Chassé Crochet	5 Crochet Chassé
6 Chassé Uppercut	6 Crochet Revers
7 Revers Direct	7 Uppercut Fouetté
8 Revers Crochet	8 Uppercut Chassé
9 Revers Uppercut	9 Uppercut Revers

GANT JAUNE

«Je perturbe pour toucher»

1^{er} DEGRE

FEINTER POUR	TOUCHER	INCERTITUDE CREE
Je sais faire :		
• Feinte d'attitude	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de cible	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de trajectoire	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte d'arme	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de technique	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.

2^{ème} DEGRE

Je sais faire :		
• Feinte d'attitude	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de cible	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de trajectoire	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte d'arme	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de technique	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.

3^{ème} DEGRE

Je sais faire :		
Combinaison de toutes feintes		
<ul style="list-style-type: none"> • Feinte d'attitude • Feinte de cible • Feinte de trajectoire • Feinte d'arme • Feinte de technique 	Ligne basse / médiane / Haute	Seg./Cib./Traj.

Assaut à thème

Je sais :

- utiliser la feinte pour perturber l'organisation défensive de mon adversaire et le toucher.

- utiliser les changements de rythme pour perturber la prise d'information visuelle de mon adversaire et le toucher.

Assaut libre

Je suis capable :

- d'utiliser les feintes dans le but de déclencher un acte réflexe de mon adversaire afin de m'ouvrir des opportunités d'attaque et de toucher.

- de tirer en opposition durant 4 X 1'30'' ou 4 X 2'.

Glossaire

- ANTICIPATION** : ----- Prévoir l'action adverse et agir avant que celle-ci se déclenche
- APPUI DYNAMIQUE** : ----- Appui de répulsion impulsion augmentant le principe de force vitesse du coup
- APPUI STATIQUE** : ----- Point fixe sur lequel le tireur charge son poids du corps pour délivrer le coup
- ARME** : ----- Surface du membre supérieur ou membre inférieur avec laquelle on touche (assaut) ou frappe (combat)
- ATTAQUE** : ----- Brusque offensive qui se traduit par un ou plusieurs coups
- CADRAGE** : ----- Neutralisation offensive qui tend à réduire l'espace d'évolution de l'adversaire
- CHANGEMENT DE RYTHME** : ----- Varier sa vitesse gestuelle et sa vitesse de déplacement dans un temps donné
- CONTRE** : ----- Brusque offensive qui touche l'adversaire dans la phase de lancement de son action
- CONTRE ATTAQUE** : ----- Brusque offensive qui intervient pendant l'attaque avant que celle-ci arrive à son terme
- COUT D'ARRÊT** : ----- Action qui stoppe un adversaire dans sa progression
- DEBORDEMENT** : ----- Déplacement de 2 appuis pour sortir de l'axe d'affrontement direct
- DECALAGE** : ----- Déplacement d'un appui pour sortir de l'axe d'affrontement direct
- ESQUIVE** : ----- Déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché (il n'y a pas de contact entre l'arme et la cible) L'esquive peut être totale, partielle, ou sur place.
- FEINTE** : ----- Action qui vise à provoquer un acte réflexe de l'adversaire pour découvrir une cible
- MOBILITE** : ----- Circulation d'appuis
- NEUTRALISATION DÉFENSIVE** : ----- Action qui tend à annihiler une action imminente
- OPPORTUNITÉ** : ----- Choix de la meilleure action au meilleur moment
- PARADE** : ----- Mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces de frappes visées. Elle peut être bloquée, chassée, ou en protection
- REMISE** : ----- Même technique que l'attaque (même arme, même cible)
- RIPOSTE** : ----- Réaction qui intervient au terme de l'attaque de l'adversaire
- TRAJECTOIRE** : ----- Course décrite par l'arme pour atteindre la cible . Elle est soit circulaire soit rectiligne
- TRANSFERT D'APPUI** : ----- Changement de poids de corps d'un appui sur l'autre