

# GANT ROUGE

«**Je ne suis pas touché et je touche**» Situations complexes

**1<sup>er</sup> DEGRE**

SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE-ATTAQUE	INCERTITUDES*
<b>Je sais faire :</b>			
• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment
• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

**2<sup>ème</sup> DEGRE**

<b>Je sais faire :</b>			
• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

**3<sup>ème</sup> DEGRE**

<b>Je sais faire :</b>			
• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

## Assaut à thème

**Je sais :**

- contre-attaquer en déplaçant un appui (décalage).

- contre-attaquer en déplaçant deux appuis (débordement).

## Assaut libre

**Je suis capable :**

- de percevoir rapidement l'attaque.

- de me déplacer latéralement sur une attaque et de toucher.

- de tirer en opposition durant 3 X 1'30".

\* Incertitude subie par le contre-attaquant

# Evaluation du **Gant Rouge**

Nom du candidat : ..... Date de l'évaluation : .....

N° de licence : ..... Grade ou degré présenté : .....

Grade ou degré actuel : ..... Date d'obtention : .....

	Catalogue des techniques	Il n'est pas touché		et il touche		
		Déplacement	Placement	Validité	Rythme	
<b>1<sup>er</sup> DEGRE</b>	• Sur Direct figure / Décalage / Uppercut	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de pied / Décalage / un coup de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de poing / Décalage / un coup de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de poing / Décalage / un coup de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup libre / Décalage / un coup libre	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de pied / Décalage / deux coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de poing / Décalage / deux coups de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de poing / Décalage / deux coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
<b>2<sup>ème</sup> DEGRE</b>	• Sur un coup libre / Décalage / deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de pied / Débordement / un coup de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de pied / Débordement / un coup de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de poing / Débordement / un coup de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de poing / Débordement / un coup de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup libre / Débordement / un coup libre	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de pied / Débordement / deux coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de pied / Débordement / deux coups de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de poing / Débordement / deux coups de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup de poing / Débordement / deux coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
<b>3<sup>ème</sup> DEGRE</b>	• Sur un coup libre / Débordement / deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup libre / Décalage / Poing/Pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup libre / Décalage / Pied/Poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup libre / Décalage / Deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup libre / Débordement / Poing/Pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup libre / Débordement / Pied/Poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur un coup libre / Débordement / Deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
<b>Totaux Techniques</b>						...../12
<b>Assaut à thèmes</b>	<b>Critères d'évaluation</b>	<b>1<sup>ère</sup> reprise (1'30)</b> Thème : Décalage et Contre attaque		<b>2<sup>ème</sup> reprise (1'30)</b> Thème : Débordement et Contre attaque		
	• Décalages	...../5		X X X X X X X X		
	• Débordements	X X X X X X X X		...../5		
	• Validité des contre attaques	...../3		...../3		
	• Variété des contre attaques	...../2		...../2		
<b>Totaux Assaut à Thème</b>						...../20
<b>Assaut libre</b>	<b>Critères d'évaluation</b>	<b>1<sup>ère</sup> reprise</b>	<b>2<sup>ème</sup> reprise</b>	<b>3<sup>ème</sup> reprise</b>		
	• Perception d'attaque	...../2	...../2	...../2		
	• Déplacements latéraux	...../2	...../2	...../2		
	• Contre attaques	...../2	...../2	...../2		
<b>Totaux Assaut Libre</b>						...../18
<b>TOTAL GENERAL</b>						...../50
Le candidat doit obtenir un minimum de 30 points sans note éliminatoire						

NE : < 6

NE : < 10

NE : < 10

**Décision :** Gant Rouge 1° - Gant Rouge 2° - Gant Rouge 3° = **GANT ROUGE** (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du jury : ..... Emargement