

GANT BLANC

«Je touche avant d'être touché»

1^{er} DEGRE

SUR ATTAQUE ENCHAINEE	ANTICIPATION	REACTION	INCERTIT. SUBIES*
Je sais faire :			
3 coups :		2 coups :	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

2^{ème} DEGRE

Je sais faire :			
3 coups :		3 coups avec 1 décalage ou 1 débordement	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

3^{ème} DEGRE

Je sais faire :			
3 coups :		3 coups avec 1 décalage ou 1 débordement	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

Assaut à thème

Je sais :

- anticiper pour toucher avant d'être touché

Assaut libre

Je suis capable :

- de toucher avant que l'attaque soit déclenchée et de toucher par des enchaînements variés.
- d'être précis.
- de varier mes actions.
- d'exécuter mes actions avec une vitesse importante.
- de tirer en opposition durant 3 X 1'30''.

* Incertitude subie par le contre-attaquant

Evaluation du Gant Blanc

Nom du candidat : Date de l'évaluation :

N° de licence : Grade ou degré présenté :

Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Anticipation / Réaction				
		Validité	Opportunité	Enchaînement	Rythme	
1^{er} DEGRE	• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	NE : < 6
	• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
2^{ème} DEGRE	• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
3^{ème} DEGRE	• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
Totaux Techniques	/12
Assaut à thème-	Critères d'évaluation	1^{ère} reprise (1'30) Thème : sur attaque Pd/Pg	2^{ème} reprise (1'30) Thème : sur attaque Pg/Pd	3^{ème} reprise (1'30) Thème : sur attaque libre		NE : < 10
	• Réaction avant le 1 ^{er} coup/3/3/3		
	• Réaction avant le 2 ^{ème} coup/3/3/3		
	Totaux Assaut à Thème/6/6/6/18	
Assaut libre	Critères d'évaluation	1^{ère} reprise (1'30)	2^{ème} reprise (1'30)	3^{ème} reprise (1'30)		NE : < 10
	• Anticipation/1/1/1		
	• Précision/2/2/2		
	• Variétés/1/1/1		
	• Enchaînement/2/2/2		
Totaux Assaut Libre/6/6/6/18		
Points de bonification	Tenue spécifique complète - Salut BF - Ponctualité			/2	
TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 30 points sans note éliminatoire			/50	

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

Nom des membres du jury : Emargement

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'.