

**GANT BLANC : NOVICE : Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les parades, les techniques d'attaques simples rectilignes et circulaires et connaître le lexique spécifique des techniques utilisées**

► Modules 1 et 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

<b>Thèmes</b>	<b>Compétences spécifiques</b>
<b>Type d'activité (intention/anticipation)</b>	Je boxe en action simple et en réaction
<b>Garde/ déplacements</b>	Je connais les techniques de déplacements en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements
<b>Gestion de la distance par rapport à l'adversaire</b>	Je boxe en restant à distance de l'adversaire
<b>Attaque poings rectilignes</b>	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : directs bras avant et arrière
<b>Attaque poings circulaires</b>	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (corps/face) : crochets bras avant et arrière
<b>Attaque jambes (pieds) rectilignes</b>	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : front kick, side kick jambes avant et arrière
<b>Attaque jambes (pieds) circulaires</b>	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (ligne basse/ligne médiane) : Roundhouse kick jambes avant et arrière
<b>Liaisons (enchainements)</b>	Je sais effectuer des liaisons de deux coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
<b>Parades / esquives</b>	Je sais réaliser des parades sur des attaques simples rectilignes ou circulaires. Parades bloquantes, chassées et de protections avec les 4 segments
<b>Décalages / débordements</b>	Je sais réaliser des déplacements latéraux
<b>Ripostes</b>	Je sais riposter avec un coup sur des attaques simples (rectilignes ou circulaires)
<b>Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)</b>	Je sais suivre un adversaire en utilisant mon corps et en restant de face
<b>Précision des coups</b>	Je sais toucher l'autre sur des attaques simples sans puissance

<b>Variété</b>	Je commence à varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les segments
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
<b>Connaissances</b>	Je connais le glossaire et je sais citer les techniques utilisées

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer les techniques d'attaques simples de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré au moment de l'impact. Je sais utiliser les parades sur des attaques simples et riposter sur un coup. Je sais rester protégé pendant mes attaques. Je suis capable de réaliser trois rounds. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le lexique et je suis capable de définir les techniques utilisées. Je suis respectueux de mon adversaire et des valeurs du Kick boxing.

**GANT JAUNE : INTERMEDIAIRE** : Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les esquives, les techniques d'attaques circulaires et rectilignes avancées et connaître le lexique spécifique des techniques utilisées

► Modules 1 et 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
<b>Type d'activité (intention/anticipation)</b>	Je boxe en action variée et en réaction
<b>Garde/ déplacements</b>	Je connais les techniques de déplacements en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements.
<b>Gestion de la distance par rapport à l'adversaire</b>	Je boxe en restant à distance et à mi-distance de l'adversaire
<b>Attaque poings rectilignes</b>	Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : directs bras avant et arrière
<b>Attaque poings circulaires</b>	Je sais attaquer avec des coups circulaires sur les cibles autorisées (corps/face) : crochets et uppercut bras avant et arrière
<b>Attaque jambes (pieds) rectilignes</b>	Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : front kick, side kick, axe kick, crescent kick jambes avant et arrière
<b>Attaque jambes (pieds) circulaires</b>	Je sais attaquer avec des coups circulaires sur toutes les cibles autorisées (ligne basse/ligne médiane/ligne haute selon la technique) : Roundhouse kick, hook kick, heel kick jambes avant et arrière
<b>Liaisons (enchainements)</b>	Je sais effectuer des liaisons de trois coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
<b>Parades / esquives</b>	Je sais réaliser des esquives sur des attaques rectilignes ou circulaires. Esquives sur place, avec déplacement d'un ou deux appuis
<b>Décalages / débordements</b>	Je sais réaliser des déplacements latéraux
<b>Ripostes</b>	Je sais réaliser des ripostes de deux coups sur des attaques rectilignes ou circulaires
<b>Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)</b>	Je sais suivre un adversaire en utilisant mon corps et en restant de face
<b>Précision des coups</b>	Je sais toucher l'autre sur des attaques variées sans puissance

<b>Variété</b>	Je sais varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les 4 segments
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
<b>Connaissances</b>	Je connais le glossaire et je sais citer les techniques utilisées

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer les techniques d'attaques variées de 3 coups de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré au moment de l'impact. Je sais utiliser toutes les esquives sur des attaques et riposter sur deux coups. Je sais rester protégé pendant mes attaques. Je suis capable de réaliser trois rounds. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le lexique et je suis capable de définir les techniques utilisées. Je suis respectueux de mon adversaire et des valeurs du Kick boxing.

**GANT VERT : INTERMEDIAIRE** : Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : réaliser toutes les formes de techniques défensives et diversifier son organisation défensive en opposition. Savoir réaliser et enchaîner des techniques d'attaques variées et connaître le lexique des techniques défensives utilisées

► Module 1 : démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

Je sais sauter à la corde ; je sais faire un « shadow » à dominante défensive ; je sais boxer au sac sans puissance dans mes coups

► Module 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
<b>Type d'activité (intention/anticipation)</b>	Je boxe en anticipation guettée (je regarde et j'analyse ce que fait l'autre avant d'agir)
<b>Garde/ déplacements</b>	Je sais changer de rythme pendant mes déplacements
<b>Gestion de la distance par rapport à l'adversaire</b>	Je sais boxer à courte distance de l'adversaire
<b>Attaque poings</b>	Je sais enchaîner tous types de techniques de poings
<b>Attaque jambes (pieds)</b>	Je sais enchaîner tous types de techniques de pieds y compris les balayages « foot sweep » (sauf tournantes et sautées)
<b>Liaisons (enchainements)</b>	Je sais effectuer des liaisons de 4 coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
<b>Parades / esquives</b>	Je sais réaliser des esquives et parades sur des attaques de 2 ou 3 coups
<b>Décalages / débordements</b>	Je sais effectuer des décalages en défense et en attaque
<b>Ripostes</b>	Je sais riposter sur des attaques enchainées de 2 coups
<b>Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation</b>	Je sais faire une contre-attaque sur attaque de 2 coups
<b>Utilisation des feintes</b>	Je connais les feintes (de coups, de corps, de cibles)

<b>Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)</b>	Je sais utiliser les cordes ou les limites pour surprendre l'adversaire
<b>Précision des coups</b>	Je sais toucher de façon contrôlée et précise sur toutes les lignes
<b>Variété</b>	Je commence à maîtriser certaines techniques tournées et sautées
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
<b>Connaissances</b>	Je connais le glossaire et je sais citer les techniques utilisées

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques variées de 4 coups de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré et protégé au moment de l'impact. Je sais diversifier mon organisation défensive en fonction des attaques de l'adversaire, en utilisant les ripostes de plusieurs coups et les contre-attaques. Je suis capable de réaliser trois rounds. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le lexique et je suis capable de définir les techniques utilisées. Je suis respectueux de mon adversaire et des valeurs du Kick boxing.

**GANT BLEU : CONFIRME :** Etre capable de maîtriser les aspects technico-tactiques. Réaliser toutes les formes de techniques offensives et les feintes et diversifier son organisation offensive en opposition. Connaître la réglementation en matière de compétition

► Module 1 : Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

Je sais sauter à la corde avec changements de rythme; je sais faire un « shadow » à dominante offensive ; je sais boxer au sac à haute vitesse d'exécution

► Module 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
<b>Type d'activité (intention/anticipation)</b>	Je boxe en anticipation guettée (je regarde et j'analyse ce que fait l'autre avant d'agir)
<b>Garde/déplacements</b>	Je sais modifier ma position de garde et mes déplacements pendant l'assaut
<b>Gestion de la distance par rapport à l'adversaire</b>	Je sais boxer dans les 3 distances pendant un enchaînement
<b>Attaque poings</b>	Je sais combiner (faire une série de poings pendant l'attaque de l'adversaire) en poings et je maîtrise le back fist
<b>Attaque jambes (pieds)</b>	Je sais combiner en jambes et effectuer des techniques complexes (tournées/sautées)
<b>Liaisons (enchaînements)</b>	Je sais effectuer des liaisons poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds
<b>Parades / esquives</b>	Je sais combiner des parades et des esquives dans le même enchaînement
<b>Décalages / débordements</b>	Je sais effectuer des débordements en attaque et en défense
<b>Ripostes</b>	Je sais utiliser la riposte pour toucher sur des attaques complexes
<b>Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation</b>	Je sais utiliser les coups d'arrêts (stopper l'adversaire)
<b>Utilisation des feintes</b>	Je sais utiliser toutes les feintes pour toucher (de coups, de corps, de cibles)

<b>Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)</b>	Je sais tenir le rôle de cadreur et je sais sortir du cadrage de l'adversaire en situation d'assaut
<b>Précision des coups</b>	Je sais être précis dans mes attaques complexes en situation d'assaut
<b>Variété</b>	Je maîtrise toutes les techniques en situation d'assaut
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
<b>Connaissances</b>	Je connais la réglementation des compétitions

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques variées et enchainées de 5 coups sur toutes les cibles autorisées en restant équilibré et protégé au moment de l'impact. Je sais diversifier mon organisation offensive en fonction de l'attitude de l'adversaire (attend, recule). Je sais utiliser les feintes pour mieux toucher et surprendre l'adversaire et je maîtrise les techniques d'attaque au corps à corps (courte distance). Je suis capable de réaliser trois rounds en condition réelle de compétition amateur (1 minute de repos entre les rounds) avec une bonne condition physique. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le règlement des compétitions assaut et combat.



**GANT NOIR : CONFIRME :** Etre capable de maîtriser les aspects technico-tactiques. Boxer en anticipation provoquée et adapter son action technique et technico-tactique en fonction des situations proposées par son « adversaire ». Maîtriser toute la réglementation en matière d'arbitrage et de jugement

► Module 1 : Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

Je sais sauter à la corde avec changements de rythme; je sais faire un « shadow » en utilisant des techniques complexes (sautées/tournées) enchainées ; je sais boxer au sac à haute vitesse d'exécution avec des techniques tournantes

► Module 2 : Démontrer sa capacité à adapter son action (travail à thème en opposition)

Thèmes	Compétences spécifiques
<b>Type d'activité (intention/anticipation)</b>	Je boxe en anticipation provoquée (je provoque un comportement chez l'adversaire pour agir)
<b>Garde/ déplacements</b>	Je sais adapter mes déplacements et ma position de garde par rapport à la boxe de l'adversaire
<b>Gestion de la distance par rapport à l'adversaire</b>	Je sais boxer à toutes les distances de façon opportune
<b>Attaque poings</b>	Je sais utiliser les techniques de poings en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
<b>Attaque jambes (pieds)</b>	Je sais utiliser les techniques de jambes en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
<b>Liaisons (enchainements)</b>	Je sais effectuer des liaisons poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds de façon opportune
<b>Parades / esquives</b>	Je sais alterner des parades et des esquives en combinant sur l'attaque de l'adversaire
<b>Décalages / débordements</b>	Je sais boxer en utilisant des décalages et débordements de façon opportune (intérieur et extérieur)
<b>Ripostes</b>	Je sais utiliser les ripostes de plusieurs coups en combinant avec la boxe de l'adversaire
<b>Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation</b>	Je sais utiliser des contres et neutraliser la boxe de l'adversaire

<b>Utilisation des feintes</b>	Je sais perturber et surprendre l'adversaire en me créant des opportunités
<b>Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)</b>	Je sais utiliser l'espace de façon stratégique
<b>Précision des coups</b>	Je sais réaliser des techniques complexes à haute vitesse en contrôlant mes coups en assaut
<b>Variété</b>	Je sais réaliser toutes les techniques de façon opportune
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
<b>Connaissances</b>	Je connais les règles d'arbitrage

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques complexes variées et enchaînées de 6 coups sur toutes les cibles autorisées en restant équilibré et protégé au moment de l'impact. Je sais anticiper et provoquer l'action adverse pour mieux toucher. Je sais adapter ma boxe (offensive et/ou défensive) en temps réel en fonction de mon adversaire. Je maîtrise les techniques de contre-attaque. Je suis capable de réaliser trois rounds en condition réelle de compétition amateur (1 minute de repos entre les rounds) avec une bonne condition physique. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le règlement de jugement et d'arbitrage en assaut et combat.

**GANT DE BRONZE : EXPERT : être capable de démontrer un niveau de maîtrise technique et technico-tactique avancée du LOW KICK-KICK LIGHT et de connaître l’historique du Kick boxing.**

► Module 1 : Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

Je sais réaliser un travail de musculation naturelle spécifique pour le haut du corps et les membres inférieurs. Je sais réaliser un travail d’étirement spécifique pour l’échauffement. Je sais réaliser un travail au sac en expliquant les techniques complexes utilisées.

► Module 2 : Contenus techniques

Thèmes	Compétences spécifiques
<b>Type d’activité (intention/anticipation)</b>	Je boxe en anticipation provoquée (je provoque un comportement chez l’adversaire pour agir)
<b>Garde/ déplacements</b>	Je sais adapter mes déplacements et ma position de garde par rapport à la boxe de l’adversaire
<b>Gestion de la distance par rapport à l’adversaire</b>	Je sais boxer à toutes les distances de façon opportune
<b>Attaque poings</b>	Je sais utiliser les techniques de poings enchainées en fonction des opportunités que j’aurai provoquées
<b>Attaque jambes (pieds)</b>	Je sais utiliser les techniques de jambes enchainées en fonction des opportunités que j’aurai provoquées
<b>Liaisons (enchainements)</b>	Je sais effectuer des liaisons complexes poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds de façon opportune
<b>Parades / esquives</b>	Je sais alterner des parades et des esquives en combinant sur l’attaque de l’adversaire
<b>Décalages / débordements</b>	Je sais boxer en utilisant des décalages et débordements de façon opportune (intérieur et extérieur)
<b>Ripostes</b>	Je sais utiliser les ripostes de plusieurs coups en combinant avec la boxe de l’adversaire

<b>Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation</b>	Je sais utiliser des contres et neutraliser la boxe de l'adversaire
<b>Utilisation des feintes</b>	Je sais perturber et surprendre l'adversaire en me créant des opportunités
<b>Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)</b>	Je sais utiliser l'espace de façon stratégique
<b>Précision des coups</b>	Je sais réaliser des techniques complexes enchainées à haute vitesse en contrôlant mes coups en assaut
<b>Variété</b>	Je sais réaliser toutes les techniques de façon opportune
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
<b>Connaissances</b>	Je connais l'historique du Kick boxing et la réglementation des compétitions

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques complexes variées et enchainées de 6 coups sur toutes les cibles autorisées en restant équilibré et protégé au moment de l'impact. Je sais anticiper et provoquer l'action adverse pour mieux toucher. Je sais adapter ma boxe (offensive et/ou défensive) en temps réel en fonction de mon adversaire. Je maîtrise les techniques de contre, contre-attaque, neutralisation. Je suis capable de réaliser trois rounds en condition réelle de compétition amateur (1 minute de repos entre les rounds) avec une bonne condition physique. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais l'historique du Kick boxing ainsi que la réglementation générale.