



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE JAUNE EN PANCRACE - de 16 ans

MITAINE JAUNE - de 16 ans: NOVICE: Être capable de réaliser les fondamentaux techniques: les formes de corps basiques, les parades et les techniques d'attaques simples: percussions rectilignes/circulaires et la lutte sommaire. Connaître le lexique spécifique des techniques utilisées.

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

Thèmes/techniques

Compétences spécifiques

Type d'activité

(intention/anticipation)

Je m'oppose en action simple en réaction

Garde/déplacements

Je connais les techniques de déplacement en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements sans m'exposer aux saisies et amenées au sol de mon partenaire. Au sol je commence à me déplacer sur le dos et en quadrupédie

Attaque de poings rectilignes

Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face): directs bras avant et arrière

Attaque de poings circulaires

Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (corps/face): crochets bras avant et arrière

Attaque de jambes rectilignes

Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face/cuisses): coups de pied directs, remontants et retombants jambes avant et arrière

Attaque de jambes circulaires

Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (corps/face/cuisses): coups de pied circulaires remontants et retombants jambes avant et arrière

Attaque de genou

A partir de CADETS.

Je sais donner un coup de genou au corps (des deux jambes) sans avoir saisi mon partenaire.

Lutte debout

Je sais poser mes mains sur mon partenaire pour le maintenir à distance de lutte: contrôler sa nuque + un bras, ou contrôler son corps des deux bras sous ses aisselles et placer une projection de hanche.



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE JAUNE EN PANCRACE - de 16 ans

Lutte au sol	Je sais me relever en sécurité en évitant les percussions lorsque je reprends ma verticalité. Je sais rouler en avant et en arrière et chuter.
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de deux coups en touchant mon partenaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments. Je sais donner un coup puis saisir mon partenaire à la lutte.
Parades/esquives	Je sais réaliser des parades sur des attaques simples rectilignes. Parades bloquantes, chassées et de protections avec les 4 segments. Je sais esquiver et repousser mon partenaire pour l'empêcher de me saisir en phase de lutte debout. Je sais repousser mon partenaire s'il m'a saisi au corps à corps.
Décalages/débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais riposter avec un coup sur des attaques simples et en sortie de lutte debout
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais suivre un adversaire en utilisant mon corps et en restant de face
Précision des coups et des saisies	Je sais toucher l'autre sur des attaques simples sans puissance. Je sais saisir mon partenaire en lutte à courte distance
Soumissions A partir de CADETS.	Je sais échapper à une clé de bras et la défendre.
Variété	Je commence à varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les segments. Je commence à travailler sur deux des trois dimensions du Pancrace (percussions et lutte debout)
Attitude	Je respecte mon partenaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen que je présente. Je suis en tenue officielle



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE JAUNE EN PANCRACE - de 16 ans

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 connais les techniques simples de soumission et y échapper. Je sais me relever en sécurité.

Je suis capable de réaliser un round à thème:

- de deux minutes en POUSSINS. Une minute en OO puis une minute en OD.
- de trois minutes en BENJAMINS. Une minute trente en OO puis une minute trente en OD.
- de trois minutes en MINIMES. Une minute trente en OO puis une minute trente en OD.
- de quatre minutes en CADETS. Deux minutes en OO puis deux minutes en OD.

Pas de round libre pour l'évaluation.

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 sais citer les trois dimensions de la discipline. Je suis respectueux de mon partenaire et des valeurs du Pancrace de la FFKMDA.

Lexique :

OO : organisation offensive

OD : organisation défensive