



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE NOIRE EN PANCRACE

MITAINE NOIRE: INNOVATION: Être capable de démontrer un niveau innovant de maîtrise technique et technico-tactique du Pancrace et connaître son historique.

Module 1: Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques ou des formes de corps

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 de frappe en expliquant les techniques complexes utilisées. Idem avec un sac bulgare ou un mannequin de lutte.

Module 2: Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes/techniques

Compétences spécifiques

Type d'activité
(intention/anticipation)

Je m'oppose en anticipation provoquée (je provoque un comportement chez l'adversaire pour agir)

Garde/déplacements

Je sais adapter mes déplacements et ma position de garde par rapport au style de combat de mon partenaire

Gestion de la distance par rapport à mon partenaire

Je sais m'opposer dans toutes les distances de façon opportune. A la lutte debout ou au sol, je maintiens le combat dans la distance qui me convient

Attaque de poings

Je sais utiliser les techniques de poings enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées

Attaque de jambes (pieds)

Je sais utiliser les techniques de jambe enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées

Attaque de genou

Je sais utiliser les techniques de genou enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées

Lutte debout

Je sais utiliser les techniques de lutte enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées

Lutte au sol

Je sais utiliser les techniques de lutte au sol enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE NOIRE EN PANCRACE

Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons complexes poings/pieds/lutte debout/lutte au sol de façon opportune
Parades/esquives	Je sais alterner des parades et des esquives en combinant sur l'attaque de l'adversaire
Décalages/débordements	Je sais m'opposer en utilisant des décalages et débordements de façon opportune (intérieur et extérieur)
Ripostes	Je sais utiliser les ripostes de plusieurs coups en combinant avec le style de combat du partenaire
Contre-attaque/contre/ coups d'arrêts/neutralisation	Je sais utiliser des contres et neutraliser le style de combat de mon partenaire
Utilisation des feintes	Je sais perturber et surprendre mon partenaire en me créant des opportunités
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais utiliser l'espace de façon stratégique
Précision des coups et des saisies	Je sais réaliser des techniques complexes enchainées à haute vitesse en contrôlant mes coups en assaut. Je maîtrise la lutte en plaçant des contrôles à la chaîne complexes précis.
Soumissions	Je sais placer des soumissions à la chaîne complexes pour systématiquement dominer et mettre en retard mon partenaire
Variété	Je sais réaliser toutes les techniques de façon opportune
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 NOIRE EN PANCRACE

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

En situation d'opposition, je sais effectuer les techniques d'attaques complexes variées et enchainées de 6 coups ou saisies 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 et soumettre. Je sais adapter mon style de combat (offensif et/ou défensif) en temps réel en fonction de mon partenaire. Je maîtrise les techniques de contre, contre-attaque, neutralisation.

Je suis capable de réaliser 2 rounds (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 Pancrace ainsi que la réglementation générale. Je suis respectueux de mon partenaire et des valeurs du Pancrace de la FFKMDA.

Lexique :

OO : organisation offensive

OD : organisation défensive