



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE VERTE EN PANCRACE

MITAINE VERTE : INTERMEDIAIRE : Être capable de réaliser les fondamentaux techniques: toutes les formes de corps au sol, les formes de techniques défensives et diversifier son organisation défensive en opposition. Savoir réaliser et enchaîner les techniques d'attaques variées. Savoir expliquer le lexique spécifique des techniques défensives et offensives utilisées.

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

Je sais faire un "shadow" à dominante défensive incluant les 3 dimensions du Pancrace ; je sais boxer au sac sans puissance dans mes coups et employer un sac bulgare ou un mannequin de lutte pour placer mes techniques de lutte debout et au sol

### Module 2: Contenus techniques (démonstration/coopération)

<b>Thèmes/techniques</b>	<b>Compétences spécifiques</b>
Type d'activité	Je m'oppose en anticipation guettée (je regarde ce que fait l'autre avant d'agir)
Garde/déplacements	Je sais changer de rythme pendant mes déplacements debout. Au sol je sais travailler avec un partenaire dans ma garde.
Gestion de la distance par rapport à mon partenaire	Je sais m'opposer à courte distance de mon partenaire. A la lutte debout ou au sol, je connais mes trois sous-distances
Attaque de poings	Je sais enchaîner tous les types de techniques de poings
Attaque de jambes (pieds)	Je sais enchaîner tous types de techniques de pieds y compris les balayages (sauf tournantes et sautées)
Attaque de genou	Je sais donner un coup de genou lorsque mon partenaire domine à la lutte, et parer les coups de genou de celui-ci lorsque je suis saisi
Lutte debout	OO :je sais attaquer mon partenaire à tous les niveaux et placer des projections de "sacrifice". OD : je sais parer les projections et mises au sol



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE VERTE EN PANCRACE

Lutte au sol	OD : sur le dos, je sais contrôler mon partenaire dans ma garde et le renverser.  OO : je sais passer la garde de mon partenaire. Roulades plombées: je sais rouler après un saut en longueur et en hauteur
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de 4 coups en touchant mon partenaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments. Je sais donner un coup à mon partenaire en sortie de lutte au sol, lorsqu'il reprend deux appuis (et quitte son 3e appui au sol)
Parades/esquives	Je sais réaliser des parades sur des attaques de 2 ou 3 coups
Décalages/débordements	Je sais effectuer des décalages en défense et en attaque
Ripostes	Je sais riposter sur des attaques enchainées de 2 coups
Contre-attaque/contre/ coups d'arrêts/neutralisation	Je sais faire une contre-attaque sur une attaque de 2 coups
Utilisation des feintes	Je connais les feintes (de coups, de corps, de cibles, de saisies)
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais utiliser les cordes ou les limites du tatami pour surprendre mon partenaire
Précision des coups et des saisies	Je sais toucher de façon contrôlée et précise sur toutes les lignes. Je sais aller saisir mon partenaire à longue distance, sans contact préalable
Soumissions	OO : je sais placer des clés articulaires dans l'axe. OD : je sais défendre les clés articulaires dans l'axe.



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE VERTE EN PANCRACE

Variété

Je commence à maîtriser certaines techniques tournées et sautées. Je sais lier les trois dimensions du Pancrace

Attitude

Je respecte mon partenaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen que je présente. Je suis en tenue officielle

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

En situation d'opposition à thème, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques variées de plusieurs 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 contrôler mon partenaire et placer des clés.

Je sais diversifier mon OD en fonction des attaques de mon partenaire, en utilisant les ripostes de plusieurs coups et les contre-attaques. Je suis capable de réaliser un round correspondant à ma catégorie d'âge.

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 et connais le moyen de passer d'une dimension à l'autre. Je suis respectueux de mon partenaire et des valeurs du Pancrace de la FFKMDA.

*Lexique :*

*OO : organisation offensive*

*OD : organisation défensive*