



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE VIOLETTE EN PANCRACE

MITAINE VIOLETTE : CONFIRME : être capable de maîtrise en lutte debout et lutte au sol et combat pied-poing dans toutes les distances et toutes les positions. S'opposer en anticipation provoquée et adapter son action technique et technico-tactique en fonction des situations proposées par son partenaire. Maîtriser toute la réglementation et le glossaire du Pancrace.

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

Je sais faire toutes les formes de corps requises en lutte debout et au sol et toutes les percussions et défenses en pied-poing. Je sais les réaliser et les expliquer au cours d'un travail d'échauffement spécifique. Je sais exécuter des "flow drill" et des "shadow" avec mon partenaire et les expliquer.

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

#### **Thèmes/techniques**

#### **Compétences spécifiques**

Type d'activité

(intention/anticipation)

Je m'oppose en anticipation guettée (je regarde ce que fait l'autre avant d'agir)

Garde/déplacements

Je sais utiliser tous les déplacements debout que ce soit en pied-poing ou à la lutte, je connais toutes les gardes au sol et sais transiter de l'une à l'autre de manière opportuniste

Gestion de la distance par rapport

Je sais m'opposer dans les 3 sous-distances en pied-poing, en lutte debout et dans les 3 sous-distances en lutte au sol

Attaque de poings

Je sais attaquer mon partenaire à la chaîne pour l'empêcher de reprendre l'initiative. Je sais reprendre l'initiative de manière opportuniste lorsque mon partenaire est en offensive

Attaque de jambes (pieds)

Je sais attaquer mon partenaire à la chaîne pour l'empêcher de reprendre l'initiative. Je sais reprendre l'initiative de manière opportuniste lorsque mon partenaire est en offensive

Attaque de genou

Je sais attaquer mon partenaire à la chaîne pour l'empêcher de reprendre l'initiative. Je



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE VIOLETTE EN PANCRACE

	sais reprendre l'initiative de manière opportuniste lorsque mon partenaire est en offensive
Lutte debout	OO :je sais attaquer mon partenaire en lutte à la chaîne pour conserver en permanence l'initiative et le mettre au sol. OD: je sais contrer la lutte à la chaîne de mon partenaire et reprendre l'initiative
Lutte au sol	OO : je sais attaquer mon partenaire en lutte au sol à la chaîne pour le déborder et le soumettre. OD : je sais contrer la lutte au sol à la chaîne de mon partenaire pour reprendre l'initiative au sol ou me relever
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons debout/sol, sol/debout de façon opportune
Contre-attaque/contre/ coups d'arrêts/neutralisation	Je sais menacer de soumission mon partenaire alors même que je me retrouve dans une position inférieure
Parades/esquives	Je sais combiner des parades et des esquives pour reprendre l'initiative. Je sais mettre en échec toutes les tentatives de mise au sol de mon partenaire
Décalages/débordements	Je sais effectuer des débordements en attaque et en défense pour conserver ou reprendre l'initiative
Ripostes	Je sais utiliser la riposte pour toucher sur des attaques complexes et reprendre l'initiative et la conserver
Utilisation des feintes	Je sais utiliser toutes les feintes de soumission pour soumettre mon partenaire ou évoluer vers une position supérieure
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais tactiquement m'approprier l'espace pour prendre l'ascendant sur mon partenaire
Précision des saisies	Je sais être précis dans mes saisies et mes attaques complexes à haute vitesse



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE VIOLETTE EN PANCRACE

Soumissions

OO je connais des soumissions et ses variantes dans toutes les positions dominantes, mais également en dessous de mon partenaire. Je sais placer des soumissions à la chaîne. OD je connais des sorties et des défenses dans toutes les positions et variantes lorsque mon partenaire attaque des soumissions à la chaîne

Variété

Je sais réaliser toutes les techniques de Pancrace de façon opportune y compris les points de pression, les clés de jambe en torsion, clés de talon et les combinaisons étranglement entriangle/omopolata

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, je sais effectuer toutes les techniques complexes variées et enchaînées de Pancrace : de la prise de contact en pied-poing, à la lutte, à la soumission, en passant par la mise au sol et la prise de contrôle de mon partenaire en sécurisant mes évolutions pour éviter les contres et me mettre en danger.

Je sais adapter mon style de combat (offensif ou défensif) en temps réel en fonction de mon partenaire. Je maîtrise les techniques de contre-attaque.

Je suis capable de réaliser deux rounds en fonction de ma catégorie d'âge avec une bonne condition physique.

Je salue mon partenaire en début et fin de combat.

### Module 4: Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le règlement et les critères de jugement en Pancrace. Je suis respectueux de mon partenaire et des valeurs du Pancrace de la FFKMDA.

*Lexique :*

*OO : organisation offensive*

*OD : organisation défensive*