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

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

Thèmes	Compétences spécifiques
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en action simple et en réaction
Garde/ déplacements	Je connais les techniques de déplacements en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je boxe en restant à distance de l'adversaire
Attaque poings rectilignes	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : directs bras avant et arrière
Attaque poings circulaires	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (corps/face) : crochets bras avant et arrière
Attaque jambes (pieds) rectilignes	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : front kick, side kick jambes avant et arrière
Attaque jambes (pieds) circulaires	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (ligne basse/ligne médiane) : Roundhouse kick jambes avant et arrière
Attaque de genoux	Je sais donner un coup de genou au corps (des deux jambes)
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de deux coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des parades sur des attaques simples rectilignes ou circulaires. Parades bloquantes, chassées et de protections avec les 4 segments
Décalages / débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais riposter avec un coup sur des attaques simples (rectilignes ou circulaires)
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	Je sais toucher l'autre sur des attaques simples sans puissance
Variété	Je commence à varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les segments
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	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 Kickboxing.

CONTENUS ET COMPTENCES DU GANT JAUNE
K1 STYLE-K1 STYLE LIGHT

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
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en action variée et en réaction
Garde/ déplacements	Je connais les techniques de déplacements en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements.
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je boxe en restant à distance et à mi-distance de l'adversaire
Attaque poings rectilignes	Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : directs bras avant et arrière
Attaque poings circulaires	Je sais attaquer avec des coups circulaires sur les cibles autorisées (corps/face) : crochets et uppercut bras avant et arrière
Attaque jambes (pieds) rectilignes	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
Attaque jambes (pieds) circulaires	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
Attaque de genoux	Je sais donner un coup de genou au corps (des deux jambes)
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de trois coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des esquives sur des attaques rectilignes ou circulaires. Esquives sur place, avec déplacement d'un ou deux appuis
Décalages / débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais réaliser des ripostes de deux coups sur des attaques rectilignes ou circulaires
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	Je sais toucher l'autre sur des attaques variées sans puissance
Variété	Je sais varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les 4 segments
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	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 Kickboxing.

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 enchainer 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
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en anticipation guettée (je regarde et j'analyse ce que fait l'autre avant d'agir)
Garde/ déplacements	Je sais changer de rythme pendant mes déplacements
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je sais boxer à courte distance de l'adversaire
Attaque poings	Je sais enchainer tous types de techniques de poings (hors spinning back fist)
Attaque jambes (pieds)	Je sais enchainer tous types de techniques de pieds y compris les balayages « foot sweep » (sauf tournantes et sautées)
Attaque de genoux	Je sais donner un coup de genou dans les membres inférieurs
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de 4 coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des esquives et 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 attaque de 2 coups
Utilisation des feintes	Je connais les feintes (de coups, de corps, de cibles)

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

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

Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais tenir le rôle de cadreur et je sais sortir du cadrage de l'adversaire en situation d'assaut
Précision des coups	Je sais être précis dans mes attaques complexes en situation d'assaut
Variété	Je maîtrise toutes les techniques en situation d'assaut
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	Je connais la règlementation 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 règlementation 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
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe 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 à la boxe de l'adversaire
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je sais boxer à toutes les distances de façon opportune
Attaque poings	Je sais utiliser les techniques de poings en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
Attaque jambes (pieds)	Je sais utiliser les techniques de jambes en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
Attaque de genoux	Je sais enchainer toutes techniques de coups de genoux avec d'autres attaques
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds 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 boxer en utilisant des décalages et débordements de façon opportune (intérieur et extérieur)
Ripostes	Je sais utiliser les ripostes de plusieurs coups en combinant avec la boxe de l'adversaire

Contre-attaque/contre /coups d'arrêts / neutralisation	Je sais utiliser des contres et neutraliser la boxe de l'adversaire
Utilisation des feintes	Je sais perturber et surprendre l'adversaire en me créant des opportunités
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais utiliser l'espace de façon stratégique
Précision des coups	Je sais réaliser des techniques complexes à haute vitesse en contrôlant mes coups en assaut
Variété	Je sais réaliser toutes les techniques de façon opportune
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	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 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-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 K1 style et de connaître l'historique du Kickboxing.

► 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**
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe 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 à la boxe de l'adversaire
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je sais boxer à toutes les distances de façon opportune
Attaque poings	Je sais utiliser les techniques de poings enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
Attaque jambes (pieds)	Je sais utiliser les techniques de jambes enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
Attaque de genoux	Je sais enchainer toutes techniques de coups de genoux avec d'autres attaques enchainées
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons complexes poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds 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 boxer en utilisant des décalages et débordements de façon opportune (intérieur et extérieur)
Ripostes	Je sais utiliser les ripostes de plusieurs coups en combinant avec la boxe de l'adversaire

Contre-attaque/contre /coups d'arrêts / neutralisation	Je sais utiliser des contres et neutraliser la boxe de l'adversaire
Utilisation des feintes	Je sais perturber et surprendre l'adversaire en me créant des opportunités
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais utiliser l'espace de façon stratégique
Précision des coups	Je sais réaliser des techniques complexes enchainées à haute vitesse en contrôlant mes coups en assaut
Variété	Je sais réaliser toutes les techniques de façon opportune
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	Je connais l'historique du Kickboxing et la règlementation 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 Kickboxing et du K1 style ainsi que la règlementation générale.