



# GANT ROUGE

**«Je ne suis pas touché et je touche»** Situations complexes

## 1<sup>er</sup> DEGRE

ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE-ATTAQUE	INCERTITUDES*
<b>Sur :</b>	<b>Je sais faire :</b>	<b>et :</b>	
• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment
• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

## Assaut à thème

**Je sais :**

- contre-attaquer en déplaçant un appui (décalage).

- contre-attaquer en déplaçant deux appuis (débordement).

## 2<sup>me</sup> DEGRE

<b>Sur :</b>	<b>Je sais faire :</b>	<b>et :</b>	
• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

## Assaut libre

**Je suis capable :**

- de percevoir rapidement l'attaque.

- de me déplacer latéralement sur une attaque et de toucher.

- de tirer en opposition durant 3 X 1'30".

## 3<sup>me</sup> DEGRE

<b>Sur :</b>	<b>Je sais faire :</b>	<b>et :</b>	
• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

\* Incertitude subie par le contre-attaquant



# Evaluation du Gant Rouge

E

Nom du candidat : ..... Date de l'évaluation : .....

N° de licence : ..... Grade ou degré présenté : .....

Grade ou degré actuel : ..... Date d'obtention : .....

1<sup>er</sup> DEGRE2<sup>nd</sup> DEGRE3<sup>rd</sup> DEGRE

Catalogue des techniques	Il n'est pas touché		et il touche	
	Déplacement	Placement	Validité	Rythme
• Sur Direct figure / Décalage / Uppercut	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de pied / Décalage / un coup de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de poing / Décalage / un coup de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de poing / Décalage / un coup de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Décalage / un coup libre	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de pied / Décalage / deux coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de poing / Décalage / deux coups de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de poing / Décalage / deux coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Décalage / deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de pied / Débordement / un coup de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de poing / Débordement / un coup de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de poing / Débordement / un coup de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de pied / Débordement / un coup de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Débordement / un coup libre	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de pied / Débordement / deux coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de poing / Débordement / deux coups de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de poing / Débordement / deux coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup de pied / Débordement / deux coups de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Débordement / deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Décalage / Poing/Pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Décalage / Pied/Poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Décalage / Deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Débordement / Poing/Pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Débordement / Pied/Poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Débordement / Deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur un coup libre / Décalage ou Débordement / Deux coups libres	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
<b>Totaux Techniques</b>	.....	.....	.....	...../12

NE : &lt; 6

Assaut à thème

Critères d'évaluation	1 <sup>re</sup> reprise (1'30)		2 <sup>de</sup> reprise (1'30)	
	Thème : Décalage et Contre attaque		Thème : Débordement et Contre attaque	
• Décalages	...../5		X X X X X X X X	
• Débordements	X X X X X X X X		...../5	
• Validité des contre attaques	...../2		...../2	
• Variété des contre attaques	...../2		...../2	
<b>Totaux Assaut à Thème</b>	...../9		...../9	...../18

NE : &lt; 8

Assaut libre

Critères d'évaluation	Assaut Libre		
	1 <sup>re</sup> reprise	2 <sup>de</sup> reprise	3 <sup>de</sup> reprise
• Vitesse de perception d'attaque	...../2	...../2	...../2
• Déplacements latéraux	...../2	...../2	...../2
• Contre attaques	...../2	...../2	...../2
<b>Totaux Assaut Libre</b>	...../6	...../6	...../6

NE : &lt; 8

Points de bonification	Tenue spécifique - Salut BF - Ponctualité	...../2
------------------------	---	---------

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 30 points sans note éliminatoire	...../50
---------------	---	----------

Décision : Gant Rouge 1° - Gant Rouge 2° - Gant Rouge 3° = **GANT ROUGE** (ayer les mentions inutiles)

Nom des membres du jury : ..... Emargement



# GANT BLANC

## «Je touche avant d'être touché»

**1<sup>er</sup> DEGRE**

SUR ATTAQUE ENCHAINEE	ANTICIPATION	REACTION	INCERTIT. SUBIES*
<b>Je sais faire :</b>			
<b>3 coups :</b>		<b>2 coups :</b>	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 3 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 3 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 3 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 3 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

### Assaut à thème

**Je sais :**

- anticiper pour toucher avant d'être touché

**2<sup>me</sup> DEGRE**

<b>Je sais faire :</b>	<b>3 coups :</b>	<b>3 coups avec 1 décalage ou 1 débordement</b>	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 2 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 2 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 2 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 2 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

### Assaut libre

**Je suis capable :**

- de toucher avant que l'attaque soit déclenchée et de toucher par des enchaînements variés.
- d'être précis.
- de varier mes actions.
- d'exécuter mes actions avec une vitesse importante.
- de tirer en opposition durant 4 X 1'30".

**3<sup>me</sup> DEGRE**

<b>Je sais faire :</b>	<b>3 coups :</b>	<b>3 coups avec 1 décalage ou 1 débordement</b>	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

\* Incertitude subie par le contre-attaquant



# Evaluation du Gant Blanc

E

Nom du candidat : ..... Date de l'évaluation : .....

N° de licence : ..... Grade ou degré présenté : .....

Grade ou degré actuel : ..... Date d'obtention : .....

1<sup>er</sup> DEGRE      2<sup>nd</sup> DEGRE      3<sup>rd</sup> DEGRE

Catalogue des techniques	Anticipation / Réaction			
	Validité	Opportunité	Enchaînement	Rythme
• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 3 <sup>me</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 3 <sup>me</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 3 <sup>me</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 3 <sup>me</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 2 <sup>me</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 2 <sup>me</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 2 <sup>me</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 2 <sup>me</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 1 <sup>er</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 1 <sup>er</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 1 <sup>er</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 1 <sup>er</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
<b>Totaux Techniques</b>	.....	.....	.....	...../12

NE : &lt; 6

Assaut à Thème	1 <sup>re</sup> reprise (1'30)	2 <sup>me</sup> reprise (1'30)	3 <sup>me</sup> reprise (1'30)
	Thème : anticiper sur attaque Pd/Pg	Thème : anticiper sur attaque Pg/Pd	Thème : anticiper sur attaque libre
• Réaction avant le 1 <sup>er</sup> coup	...../3	...../3	...../3
• Réaction avant le 2 <sup>me</sup> coup	...../3	...../3	...../3
<b>Totaux Assaut à Thème</b>	...../6	...../6	...../6
			...../18

NE : &lt; 8

Assaut libre	1 <sup>re</sup> reprise (1'30)	2 <sup>me</sup> reprise (1'30)	3 <sup>me</sup> reprise (1'30)	
	Anticipation	...../1	...../1	...../1
• Précision	...../2	...../2	...../2	...../2
• Variété	...../1	...../1	...../1	...../1
• Enchaînements	...../2	...../2	...../2	...../2
<b>Totaux Assaut Libre</b>	...../6	...../6	...../6	...../18

NE : &lt; 8

Points de bonification	Tenue spécifique complète - Salut BF - Ponctualité - Condition physique	...../2
------------------------	---	---------

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 30 points sans note éliminatoire	...../50
---------------	---	----------

Décision : Gant Blanc 1° - Gant Blanc 2° - Gant Blanc 3° = **GANT BLANC** (souscrire les mentions inutiles)

Nom des membres du jury : ..... Emargement



# GANT JAUNE

## «Je perturbe pour toucher»

**1<sup>er</sup> DEGRE**

FEINTER POUR	TOUCHER	INCERTITUDE CREEE
<b>Je sais faire :</b>		
• Feinte d'attitude	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de cible	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de trajectoire	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte d'arme	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de technique	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.

### Assaut à thème

**Je sais :**

- utiliser la feinte pour perturber l'organisation défensive de mon adversaire et le toucher.
- utiliser les changements de rythme pour perturber la prise d'information visuelle de mon adversaire et le toucher.

**2<sup>nd</sup> DEGRE**

<b>Je sais faire :</b>		
• Feinte d'attitude	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de cible	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de trajectoire	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte d'arme	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de technique	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.

### Assaut libre

**Je suis capable :**

- d'utiliser les feintes dans le but de déclencher un acte réflexe de mon adversaire afin de m'ouvrir des opportunités d'attaque et de toucher.
- de tirer en opposition durant 4 X 1'30" ou 4 X 2'.

**3<sup>rd</sup> DEGRE**

<b>Je sais faire :</b>		
<b>Combinaison de toutes feintes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feinte d'attitude</li> <li>• Feinte de cible</li> <li>• Feinte de trajectoire</li> <li>• Feinte d'arme</li> <li>• Feinte de technique</li> </ul>	Ligne basse / médiane / Haute	Seg./Cib./Traj.



# Evaluation du Gant Jaune

E

Nom du candidat : ..... Date de l'évaluation : .....

N° de licence : ..... Grade ou degré présenté : .....

Grade ou degré actuel : ..... Date d'obtention : .....

1<sup>er</sup> DEGRE  
2<sup>nd</sup> DEGRE  
3<sup>rd</sup> DEGRE

Catalogue des techniques	Feinte	Feinte et touche		
		Precision	Variété	Style
• Feinte d'attitude pour toucher en ligne basse	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte de cible pour toucher en ligne basse	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte de trajectoire pour toucher en ligne basse	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte d'arme pour toucher en ligne basse	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte de technique pour toucher en ligne basse	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte d'attitude pour toucher en ligne basse ou médiane	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte de cible pour toucher en ligne basse ou médiane	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte de trajectoire pour toucher en ligne basse ou médiane	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte d'arme pour toucher en ligne basse ou médiane	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Feinte de technique pour toucher en ligne basse ou médiane	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Combinaison de feintes pour toucher en ligne basse	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Combinaison de feintes pour toucher en ligne médiane	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Combinaison de feintes pour toucher en ligne haute	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Combinaison de feintes pour toucher	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
<b>Totaux Techniques</b>	.....	.....	.....	...../12

NE : &lt; 6

Assaut à Thème

Critères d'évaluation	1 <sup>re</sup> reprise (1'30)	2 <sup>me</sup> reprise (1'30)	3 <sup>me</sup> reprise (1'30)
	Thème : utiliser les feintes pour toucher en poing	Thème : utiliser les feintes pour toucher en pied	Thème : utiliser les feintes pour toucher
• Validité	...../2	...../2	...../2
• Variété	...../2	...../2	...../2
• Style	...../2	...../2	...../2
<b>Totaux Assaut à Thème</b>	...../6	...../6	...../6

NE : &lt; 8

Assaut Libre

Critères d'évaluation	1 <sup>re</sup> reprise (1'30)	2 <sup>me</sup> reprise (1'30)	3 <sup>me</sup> reprise (1'30)	4 <sup>me</sup> reprise (1'30)
• Anticipation	...../1	...../1	...../1	...../1
• Feinte	...../2	...../2	...../2	...../2
• Opportunité	...../1	...../1	...../1	...../1
• Style	...../2	...../2	...../2	...../2
<b>Totaux Assaut Libre</b>	...../6	...../6	...../6	...../6

NE : &lt; 8

Points de bonification	Tenue spécifique complète - Salut BF - Ponctualité - Condition physique	...../2
------------------------	---	---------

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 30 points	...../50
---------------	--	----------

Décision : Gant Jaune 1° - Gant Jaune 2° - Gant Jaune 3° = **GANT JAUNE** (rayez les mentions inutiles)

Nom des membres du jury : ..... Emargement