



GANT ROUGE

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

1^{er} DEGRE

ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE-ATTAQUE	INCERTITUDES*
Sur :	Je sais faire :	et :	
• 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^{ème} DEGRE

Sur :	Je sais faire :	et :	
• 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^{ème} DEGRE

Sur :	Je sais faire :	et :	
• 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^{er} DEGRE

2^{ème} DEGRE

3^{ème} 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
Totaux Techniques

NE : < 6

...../12

Assaut à thèmes

Critères d'évaluation	1 ^{ère} reprise (1'30)	2 ^{ème} reprise (1'30)	
	Thème : Décalage et Contre attaque	Thème : Débordement et Contre attaque	
• Décalages/5	X X X X X X X X	NE : < 8
• Débordements	X X X X X X X X/5	
• Validité des contre attaques/2/2	
• Variété des contre attaques/2/2	
Totaux Assaut à Thème/9/9/18

Assaut libre

Critères d'évaluation	1 ^{ère} reprise	2 ^{ème} reprise	3 ^{ème} reprise	NE : < 8
• Vitesse de perception d'attaque/2/2/2	
• Déplacements latéraux/2/2/2	
• Contre attaques/2/2/2	
Totaux Assaut Libre/6/6/6/18

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** (moy les mentions inutiles)

Nom des membres du jury : Emargement



GANT BLANC

«Je touche avant d'être touché»

1^{er} DEGRE

SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE	ANTICIPATION	REACTION	INCERTIT. SUBIES*
Je sais faire :			
3 coups :		2 coups :	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

2^{ème} DEGRE

Je sais faire :			
3 coups :		3 coups avec 1 décalage ou 1 débordement	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

3^{ème} DEGRE

Je sais faire :			
3 coups :		3 coups avec 1 décalage ou 1 débordement	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

Assaut à thème

Je sais :

- anticiper pour toucher avant d'être touché

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".

* 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 :

3^{ème} DEGRE 2^{ème} DEGRE 1^{er} DEGRE

Catalogue des techniques	Anticipation / Réaction			
	Validité	Opportunité	Enchaînement	Rythme
• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Totaux Techniques/12

NE : < 6

Assaut à thèmes

Critères d'évaluation	1 ^{ère} reprise (1'30) Thème : anticiper sur attaque Pd/Pg	2 ^{ème} reprise (1'30) Thème : anticiper sur attaque Pg/Pd	3 ^{ème} reprise (1'30) Thème : anticiper sur attaque libre
• Réaction avant le 1 ^{er} coup/3/3/3
• Réaction avant le 2 ^{ème} coup/3/3/3
Totaux Assaut à Thème/6/6/6

NE : < 8

Assaut libre

Critères d'évaluation	1 ^{ère} reprise (1'30)	2 ^{ème} reprise (1'30)	3 ^{ème} reprise (1'30)
• Anticipation/1/1/1
• Précision/2/2/2
• Variété/1/1/1
• Enchaînements/2/2/2
Totaux Assaut Libre/6/6/6

NE : < 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** (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du jury : Emargement



GANT JAUNE

«Je perturbe pour toucher»

1^{er} DEGRE

FEINTER POUR	TOUCHER	INCERTITUDE CREE
Je sais faire :		
• 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.

2^{ème} DEGRE

Je sais faire :		
• 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.

3^{ème} DEGRE

Je sais faire :		
Combinaison de toutes feintes		
• Feinte d'attitude	Ligne basse / médiane / Haute	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de cible		
• Feinte de trajectoire		
• Feinte d'arme		
• Feinte de technique		

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.

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'.



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^{er} DEGRE
2^{ème} DEGRE
3^{ème} DEGRE

Catalogue des techniques	Feinte	Feinte et touche			
		Précision	Variété	Style	
• Feinte d'attitude pour toucher en ligne basse	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	NE : < 6
• 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	
Totaux Techniques/12

Assaut à thèmes

Critères d'évaluation	1 ^{re} reprise (1'30) Thème : utiliser les feintes pour toucher en poing	2 ^{ème} reprise (1'30) Thème : utiliser les feintes pour toucher en pied	3 ^{ème} reprise (1'30) Thème : utiliser les feintes pour toucher	
• Validité/2/2/2	NE : < 8
• Variété/2/2/2	
• Style/2/2/2	
Totaux Assaut à Thème/6/6/6/18

Assaut libre

Critères d'évaluation	1 ^{re} reprise (1'30)	2 ^{ème} reprise (1'30)	3 ^{ème} reprise (1'30)	4 ^{ème} reprise (1'30)	
• Anticipation/1/1/1/1	NE : < 8
• Feinte/2/2/2/2	
• Opportunité/1/1/1/1	
• Style/2/2/2/2	
Totaux Assaut Libre/6/6/6/6/18

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** (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du jury : Emargement