

# 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.

**2<sup>ème</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.

**3<sup>ème</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.

### 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 3 X 1'30''.

\* Incertitude subie par le contre-attaquant

# Evaluation du Gant Blanc

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

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

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

Catalogue des techniques		Anticipation / Réaction				
		Validité	Opportunité	Enchaînement	Rythme	
<b>1<sup>er</sup> DEGRE</b>	• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 3 <sup>ème</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 3 <sup>ème</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 3 <sup>ème</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 3 <sup>ème</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
<b>2<sup>ème</sup> DEGRE</b>	• Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 2 <sup>ème</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	<b>NE : &lt; 6</b>
	• Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 2 <sup>ème</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 2 <sup>ème</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	• Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 2 <sup>ème</sup> coup / Pd/Pg ou Pg/Pd	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
<b>3<sup>ème</sup> DEGRE</b>	• 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>		.....	.....	.....	.....	<b>...../12</b>
<b>Assaut à thème-</b>	<b>Critères d'évaluation</b>	<b>1<sup>ère</sup> reprise (1'30)</b> Thème : sur attaque Pd/Pg	<b>2<sup>ème</sup> reprise (1'30)</b> Thème : sur attaque Pg/Pd	<b>3<sup>ème</sup> reprise (1'30)</b> Thème : sur attaque libre		
	• Réaction avant le 1 <sup>er</sup> coup	...../3	...../3	...../3	<b>NE : &lt;10</b>	
	• Réaction avant le 2 <sup>ème</sup> coup	...../3	...../3	...../3		
	<b>Totaux Assaut à Thème</b>	...../6	...../6	...../6		<b>...../18</b>
<b>Assaut libre</b>	<b>Critères d'évaluation</b>	<b>1<sup>ère</sup> reprise (1'30)</b>	<b>2<sup>ème</sup> reprise (1'30)</b>	<b>3<sup>ème</sup> reprise (1'30)</b>		
	• Anticipation	...../1	...../1	...../1	<b>NE : &lt;10</b>	
	• Précision	...../2	...../2	...../2		
	• Variétés	...../1	...../1	...../1		
	• Enchaînement	...../2	...../2	...../2		
<b>Totaux Assaut Libre</b>	...../6	...../6	...../6		<b>...../18</b>	
<b>Points de bonification</b>	Tenue spécifique complète - Salut BF - Ponctualité				<b>...../2</b>	
<b>TOTAL GENERAL</b>	Le candidat doit obtenir un minimum de 30 points sans note éliminatoire				<b>...../50</b>	

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

FEINTER POUR	TOUCHER	INCERTITUDE CREE
<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.

**2<sup>ème</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.

**3<sup>ème</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.

### **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'.