



Gant ROUGE

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

| | SURATTAQUE SIMPLE | DEPLACEMENT | RIPOSTE | INCERTITUDE** |
|-----------------------------|------------------------|-------------|---------------------|-----------------|
| 1^{er} degré | Je sais faire : | | | |
| | • Direct figure | Décalage | Uppercut | Segment |
| | • Un coup de pied | Décalage | Un coup de pied | Seg./Cib./Traj. |
| | • Un coup de pied | 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. |

| | | | | |
|------------------------------|------------------------|-------------|---------------------|-----------------|
| 2^{ème} degré | Je sais faire : | | | |
| | • 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. |

| | | | | |
|------------------------------|------------------------|----------------------|-------------------|-----------------|
| 3^{ème} degré | Je sais faire : | | | |
| | • 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. |

**incertitudes subies par le contre-attaquant

| ASSAUT À THÈME |
|--|
| Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé. |
| Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise. |

| ASSAUT LIBRE |
|--|
| Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente |



Evaluation du Gant ROUGE

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

| | Catalogue des techniques | Validité /5 | Exécution /5 | Variété /5 | Total /15 | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|------------|------------|--|
| 1^{er} degré | Direct figure / décalage + uppercut | | | | | |
| | Pied / décalage + pied | | | | | |
| | Pied / décalage + poing | | | | | |
| | Poing / décalage + pied | | | | | |
| | 1 coup / décalage + 1 coup | | | | | |
| | Pied / décalage + deux coups de pied | | | | | |
| | Poing / décalage + deux coups de poing | | | | | |
| | Poing / décalage + deux coups de pieds | | | | | |
| | Un coup / décalage + deux coups | | | | | |
| | Pied / débordement + pied | | | | | |
| 2^{ème} degré | Pied / débordement + poing | | | | | |
| | Poing / débordement + poing | | | | | |
| | Poing / débordement + pied | | | | | |
| | Un coup / débordement + un coup | | | | | |
| | Pied / débordement + 2 coups de pied | | | | | |
| | Pied / débordement + 2 coups de poing | | | | | |
| | Poing / débordement + 2 coups de poing | | | | | |
| | Poing / débordement + 2 coups de pied | | | | | |
| | Un coup / débordement + deux coups | | | | | |
| | Un coup / décalage + poings pieds | | | | | |
| 3^{ème} degré | Un coup / décalage + deux coups | | | | | |
| | Un coup / débordement + poings pieds | | | | | |
| | Un coup / débordement + pieds poings | | | | | |
| | Un coup / débordement + deux coups | | | | | |
| | Un coup / décalage ou débordement + deux coups | | | | | |
| | Totaux techniques | | | | /45 | |
| | Assaut à thème | | | | | |
| | S'organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements pour toucher | Reprise 1 | | | | |
| | | Reprise 2 | | | | |
| | Totaux Assaut à thème | | | | /30 | |
| Assaut libre | | | | | | |
| 3 x 1'30 | Reprise 1 | | | | | |
| | Reprise 2 | | | | | |
| | Reprise 2 | | | | | |
| Totaux Assaut libre | | | | /45 | | |
| TOTAL GENERAL | Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120 | | | | /120 | |

Décision : **Gant Rouge 1°** **Gant Rouge 2°** **Gant Rouge 3° = GANT ROUGE**
 (rayer les mentions inutiles)
 Nom des membres du Jury Emargement :