

# GANT VERT

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

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

SUR ATTAQUE	ORGAN. DEFENSIVE	RIPOSTE	INCERTITUDE
<b>Je sais faire :</b>			
• Fouetté médian	Parade bloquée	Coup de pied bas	Segment
• Direct figure	Parade bloq./ chas.	Coup de pied bas	Segment
• Fouetté bas ou - Chassé bas	Esquive en reculant	Toutes techniques intégrées	Segm./Traj.
• Fouetté méd. av/ar	Parade bloquée	Crochet av/ar	Segment
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.

## **Assaut à thème**

**Je sais :**

- parer avec les segments supérieurs sur une attaque simple en ligne médiane ou haute.

- esquiver avec les membres inférieurs en reculant dans l'axe d'affrontement direct sur une attaque en ligne basse

- toucher mon adversaire

**2<sup>ème</sup> DEGRE**

<b>Je sais faire :</b>			
• Fouetté médian	Parade bloquée	Revers tournant fig.	Segment
• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant médian	Seg./Cib./Techn.
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.

## **Assaut libre**

**Je suis capable :**

- de ne pas être touché en utilisant les parades et esquives appropriées et de toucher mon adversaire avec des ripostes variées.

- d'agir et de réagir plus rapidement.

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

**3<sup>ème</sup> DEGRE**

<b>Je sais faire :</b>			
• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Fouetté tournant	Seg./Techn.
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.

# Evaluation du Gant Vert

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

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

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

Catalogue des techniques	Il n'est pas touché		et il touche		
	Org. Déf.	Validité	Opportunité	Equilibre	
<b>1<sup>er</sup> DEGRE</b> • Sur Fouetté médian / Parade bloquée / Coup de pied bas • Sur Direct figure / Parade bloq./Chas. / Coup de pied bas • Sur Fouetté bas ou chassé bas / Esquive en reculant / Toutes techniques intégrées • Sur Fouetté méd. Av/Ar / Parade bloquée / Crochet Av/Ar • Sur toutes techniques intégrées / Parade/Esquives / Toutes techniques intégrées	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
<b>2<sup>ème</sup> DEGRE</b> • Sur Fouetté médian / Parade bloquée / Revers tournant figure • Sur Revers figure ou Fouetté médian / Parade/Esquives / Chassé tournant médian • Sur toutes techniques intégrées / Parade/Esquives / Toutes techniques intégrées	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	<b>NE : &lt; 6</b>
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
<b>3<sup>ème</sup> DEGRE</b> • Sur Revers figure ou Fouetté médian / Parade/Esquives / Chassé tournant médian • Sur toutes techniques de pieds intégrées / Parade/Esquives / Toutes techniques intégrées • Sur toutes techniques de poings intégrées / Parade/Esquives / Toutes techniques intégrées	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
<b>Totaux Techniques</b>	.....	.....	.....	.....	...../12

Critères d'évaluation	1 <sup>ère</sup> reprise	2 <sup>ème</sup> reprise	
	Thème : ne pas être touché et toucher sur des attaques en ligne basse	Thème : ne pas être touché et toucher sur des attaques en ligne médiane ou haute	
• Variété et qualité des esquives	...../4	...../2	<b>NE : &lt; 10</b>
• Variété et qualité des parades	X X X X X X X X	...../2	
• Style de la riposte	...../2	...../2	
• Variété de la riposte	...../2	...../2	
• Opportunité de la riposte	...../2	...../2	
<b>Totaux Assaut à Thème</b>	...../10	...../10	<b>...../20</b>

Critères d'évaluation	1 <sup>ère</sup> reprise	2 <sup>ème</sup> reprise	3 <sup>ème</sup> reprise	
	• Variété et opportunité de l'attaque	...../2	...../2	
• Organisation défensive	...../2	...../2	...../2	
• Variété et opportunité de la riposte	...../2	...../2	...../2	
<b>Totaux Assaut Libre</b>	...../6	...../6	...../6	<b>...../18</b>

<b>Points de bonification</b>	Tenue spécifique - Salut BF - Ponctualité	<b>...../1</b>
-------------------------------	---	----------------

<b>TOTAL GENERAL</b>	Le candidat doit obtenir un minimum de 36 points sans note éliminatoire	<b>...../50</b>
----------------------	---	-----------------

**Décision** : Gant Vert 1° - Gant Vert 2° - Gant Vert 3° = **GANT VERT** (rayer les mentions inutiles)

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