

Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : réaliser toutes les formes de techniques défensives et diversifier son organisation défensive en opposition. Savoir réaliser et enchaîner des techniques d'attaques variées et connaître le lexique des techniques défensives utilisées

► Module 1. Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques / 3 points

MAITRISE DES OUTILS SPECIFIQUES	REALISATION	
	NON ACQUIS	ACQUIS
EPREUVE 1	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre capable de réaliser un travail de corde à sauter	0	1
EPREUVE 2	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un shadow à dominante défensive	0	1
EPREUVE 3	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un travail au sac sans puissance	0	1
TOTAL (1)	/3	

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

COMMENTAIRES :

► Module 2. Proposer une diversité de son organisation défensive (OD). Utilisation de la riposte et de la contre-attaque (coopération) / 8 points

TECHNIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque en poings de 2 coups	0	1	0	1
2nd ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque en pieds de 2 coups	0	1	0	1
3ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque poings/pieds de 2 coups	0	1	0	1
4ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque pieds/poings de 2 coups	0	1	0	1
SOUS TOTAL	/4		/4	
TOTAL (2)	/8			

Obtenir minimum 4/8 pour valider le module.

PRECISION/EXECUTION : le candidat réalise correctement la forme gestuelle de la technique en restant équilibré à l'impact et en étant précis (touche la cible).

VARIETE : le candidat utilise différentes techniques.

COMMENTAIRES :

► Module 3. Démonstration des contenus technico-tactique et des enchaînements (situation d'opposition à thème ou libre) / 6 points

TECHNICO-TACTIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
EC de réaliser un round avec enchaînements poings/pieds de 4 coups	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser un round avec enchaînement pieds/poings de 4 coups	0	1	0	1
3ème ROUND				
EC de réaliser un round libre en utilisant des techniques variées	0	1	0	1
SOUS TOTAL	/3		/3	
TOTAL (3)	/6			

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module.

COMMENTAIRES :

► Module 4. Contenus théoriques (connaissances) et attitude /3 points

EC de répondre aux questions et de respecter la tenue spécifique, l'horaire et le déroulement des épreuves

- Citer zones de frapper interdites en Contact Contrôlé (Light)
- Citer les conditions pour participer à une compétition
- Citer les sanctions possibles de l'arbitre
- Combien y a-t-il de juges et arbitres par aire de combat ?
- A quelle fédération l'association est-elle affiliée ?
- Définir toutes les techniques défensives utilisées

TOTAL (4)	/3
------------------	----

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

COMMENTAIRES :

► BILAN ET DECISION

TOTAL GENERAL (1+2+3)	/20
------------------------------	-----

Réussir les 4 modules (avoir la moyenne) et avoir 10/20 minimum pour obtenir le 1^{er} degré ou 16/20 minimum pour obtenir le 2nd degré.