

CEINTURE BLANCHE : NOVICE : Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les parades, les techniques d'attaques simples rectilignes et circulaires et connaître le lexique spécifique des techniques utilisées

► Modules 1 et 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en action simple et en réaction
Garde/ déplacements	Je connais les techniques de déplacements en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je boxe en restant à distance de l'adversaire
Attaque poings rectilignes	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : directs bras avant et arrière
Attaque poings circulaires	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (corps/face) : crochets bras avant et arrière
Attaque jambes (pieds) rectilignes	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : front kick, side kick jambes avant et arrière
Attaque jambes (pieds) circulaires	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (ligne médiane) : Roundhouse kick jambes avant et arrière
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de deux coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des parades sur des attaques simples rectilignes ou circulaires. Parades bloquantes, chassées et de protections
Décalages / débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais riposter avec un coup sur des attaques simples (rectilignes ou circulaires)
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais suivre un adversaire en utilisant mon corps et en restant de face
Précision des coups	Je sais toucher l'autre sur des attaques simples sans puissance

Variété	Je commence à varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les segments
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	Je connais le glossaire et je sais citer les techniques utilisées

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer les techniques d'attaques simples de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré au moment de l'impact. Je sais utiliser les parades sur des attaques simples et riposter sur un coup. Je sais rester protégé pendant mes attaques. Je suis capable de réaliser trois rounds. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le lexique et je suis capable de définir les techniques utilisées. Je suis respectueux de mon adversaire et des valeurs du Kick boxing.

CEINTURE JAUNE : INTERMEDIAIRE : Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les esquives, les techniques d'attaques circulaires et rectilignes avancées et connaître le lexique spécifique des techniques utilisées

► Modules 1 et 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en action variée et en réaction
Garde/ déplacements	Je connais les techniques de déplacements en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements.
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je boxe en restant à distance et à mi-distance de l'adversaire
Attaque poings rectilignes	Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : directs bras avant et arrière
Attaque poings circulaires	Je sais attaquer avec des coups circulaires sur les cibles autorisées (corps/face) : crochets et uppercut bras avant et arrière
Attaque jambes (pieds) rectilignes	Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : front kick, side kick, axe kick, crescent kick jambes avant et arrière
Attaque jambes (pieds) circulaires	Je sais attaquer avec des coups circulaires sur toutes les cibles autorisées (ligne médiane/ligne haute) : Roundhouse kick, hook kick, heel kick jambes avant et arrière
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de trois coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des esquives sur des attaques rectilignes ou circulaires. Esquives sur place, avec déplacement d'un ou deux appuis
Décalages / débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais réaliser des ripostes de deux coups sur des attaques rectilignes ou circulaires
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais suivre un adversaire en utilisant mon corps et en restant de face
Précision des coups	Je sais toucher l'autre sur des attaques variées sans puissance

Variété	Je sais varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les 4 segments
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	Je connais le glossaire et je sais citer les techniques utilisées

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer les techniques d'attaques variées de 3 coups de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré au moment de l'impact. Je sais utiliser toutes les esquives sur des attaques et riposter sur deux coups. Je sais rester protégé pendant mes attaques. Je suis capable de réaliser trois rounds. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le lexique et je suis capable de définir les techniques utilisées. Je suis respectueux de mon adversaire et des valeurs du Kick boxing.

CEINTURE VERTE : INTERMÉDIAIRE : 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

Je sais sauter à la corde ; je sais faire un « shadow » à dominante défensive ; je sais boxer au sac sans puissance dans mes coups

► Module 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en anticipation guettée (je regarde et j'analyse ce que fait l'autre avant d'agir)
Garde/déplacements	Je sais changer de rythme pendant mes déplacements
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je sais boxer à courte distance de l'adversaire
Attaque poings	Je sais enchaîner tous types de techniques de poings
Attaque jambes (pieds)	Je sais enchaîner tous types de techniques de pieds y compris les balayages « foot sweep » (sauf tournantes et sautées)
Liaisons (enchaînements)	Je sais effectuer des liaisons de 4 coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des esquives et parades sur des attaques de 2 ou 3 coups
Décalages / débordements	Je sais effectuer des décalages en défense et en attaque
Ripostes	Je sais riposter sur des attaques enchaînées de 2 coups
Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation	Je sais faire une contre-attaque sur attaque de 2 coups
Utilisation des feintes	Je connais les feintes (de coups, de corps, de cibles)

Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais utiliser les cordes ou les limites pour surprendre l'adversaire
Précision des coups	Je sais toucher de façon contrôlée et précise sur toutes les lignes
Variété	Je commence à maîtriser certaines techniques tournées et sautées
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	Je connais le glossaire et je sais citer les techniques utilisées

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques variées de 4 coups de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré et protégé au moment de l'impact. Je sais diversifier mon organisation défensive en fonction des attaques de l'adversaire, en utilisant les ripostes de plusieurs coups et les contre-attaques. Je suis capable de réaliser trois rounds. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le lexique et je suis capable de définir les techniques utilisées. Je suis respectueux de mon adversaire et des valeurs du Kick boxing.