

# Gant ROUGE

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

	SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	RIPOSTE	INCERTITUDE**
<b>1<sup>er</sup> degré</b>	<b>Je sais faire :</b>			
	• 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.

<b>2<sup>ème</sup> degré</b>	<b>Je sais faire :</b>			
	• 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.

<b>3<sup>ème</sup> degré</b>	<b>Je sais faire :</b>			
	• 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	
<b>1<sup>er</sup> degré</b>	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					
<b>2<sup>ème</sup> degré</b>	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					
<b>3<sup>ème</sup> degré</b>	Un coup / décalage + pieds poings					
	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					
	<b>Totaux techniques</b>	.....	.....	.....	.....	/45
	<b>Assaut à thème</b>					
	S'organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements pour toucher		Reprise 1			
			Reprise 2			
<b>Totaux Assaut à thème</b>		.....	.....	.....	..... /30	
<b>Assaut libre</b>						
3 x 1'30		Reprise 1				
		Reprise 2				
		Reprise 2				
<b>Totaux Assaut libre</b>		.....	.....	.....	..... /45	
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120</b>				..... /120	

Décision : **Gant Rouge 1°** **Gant Rouge 2°** **Gant Rouge 3° = GANT ROUGE**  
 (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury ..... Emargement :