



# Gant ROUGE

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

	SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE ATTAQUE	INCERTITUDE**
1 <sup>er</sup> degré	<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.

2 <sup>ème</sup> degré	<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.
	• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

3 <sup>ème</sup> degré	<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.

**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

\*\* incertitudes subies par le contre-attaquant

# 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 <sup>er</sup> 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 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> degré	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
Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
S'organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements pour toucher	Reprise 1				
	Reprise 2				
<b>Totaux Assaut à thème</b>		.....	.....	.....	..... /30
Assaut libre		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
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 :