

PASSAGE DE GRADES « BOXES PIEDS-POINGS » - PLUS DE 15 ANS

COMPÉTENCES ATTENDUES EN SPARRING

(*) Initiation (ceinture jaune et orange) – Perfectionnement (ceinture verte et bleue) - Qualification (ceinture marron)

	CEINTURE JAUNE ET ORANGE*	CEINTURE VERTE ET BLEUE*	CEINTURE MARRON*
COMPÉTENCES PROPRES AUX SPORTS DE COMBAT	PORTER DES ATTAQUES DE BASE ET PRODUIRE DES DÉFENSES DE BASE	<p>CONSTRUIRE DES ACTIONS OFFENSIVES VARIÉES ET DES ACTIONS DÉFENSIVES VARIÉES</p> <p>UTILISER SES PROPRES RESSOURCES POUR COMBATTRE UN ADVERSAIRE SELON UN PROJET TACTIQUE</p>	<p>MANOEUVRER L'OPPOSANT POUR « TROUVER DES OUVERTURES »</p> <p>S'ADAPTER À L'OPPOSANT</p> <p>EXPLOITER LE TRAVAIL ADVERSE</p>
COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES À LA BOXE PIEDS-POINGS SANS SAISIE	<p>C1.a- RÉALISER DES ACTIONS OFFENSIVES AVEC CONTRÔLE ABSOLU DES TOUCHES (GESTES FONDAMENTAUX À DISTANCE)</p> <p>C1.b- RÉALISER DES ACTIONS DÉFENSIVES DE BASE, PROTECTIONS ET DÉROBEMENTS (BLOCAGES ET MOBILITÉ)</p>	<p>C2.a- ATTAQUER DE FAÇON VARIÉE - VISER DIFFÉRENTES CIBLES, AVEC DIFFÉRENTES ARMES, POUR SUSCITER UNE DÉSORGANISATION ADVERSE - ENCHAÎNER DES ACTIONS OFFENSIVES</p> <p>C2.b- DÉFENDRE DE FAÇON VARIÉE ET RIPOSTER</p> <p>C2.c- UTILISER LES DÉPLACEMENTS DE L'ADVERSAIRE POUR LUI DÉLIVRER DES ATTAQUES - CONTRÔLER ET PLACER (IMMOBILISER) L'ADVERSAIRE POUR LUI DÉLIVRER DES ATTAQUES</p> <p>C2.d- LECTURE DU JEU ADVERSE (RECONNAÎTRE LES ACTIONS ADVERSES, LES POINTS FORTS ET FAIBLES – PUIS PRODUIRE DES ACTIONS ADAPTÉES POUR ATTAQUER ET DÉFENDRE),</p>	<p>C3.a- MANŒUVRER L'OPPOSANT AVEC DES MOYENS VARIÉS (CONTRE-INFORMATION ET CONTRE-LOGIQUE : TROMPERIES...) ET UTILISER LES EFFETS PRODUITS (OPPORTUNITÉS)</p> <p>C3.b- DÉFENDRE POUR RIPOSTER OU CONTRER</p> <p>C3.c- S'ORGANISER FACE À DES OFFENSIVES VARIÉES ET DES MORPHOLOGIES DIFFÉRENTES</p> <p>C3.e- EXPLOITER LES ACTIONS ET RÉACTIONS DE L'ADVERSAIRE</p> <p>C3.f- ELABORER DES STRATÉGIES D'ACTIONS (CONSTRUIRE UN PROJET TACTIQUE)</p> <p>C3.g- GÉRER SES PROPRES RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES POUR COMBATTRE LONGTEMPS</p>