

COMPÉTENCES – BOXES PIEDS-POINGS – PLUS DE 15 ANS

	CEINTURE JAUNE ET ORANGE*	CEINTURE VERTE ET BLEUE*	CEINTURE MARRON*
BOXE SANS SAISIE	<p>C1A- RÉALISER DES ACTIONS OFFENSIVES</p> <p>C1B- RÉALISER DES ACTIONS DÉFENSIVES</p> <p>C1C- ACCEPTER LA CONFRONTATION (MAÎTRISER SES ÉMOTIONS)</p>	<p>C2A- ATTAQUER DE FAÇON VARIÉE (VARIER FORME ET OPPORTUNITÉS) ET ENCHAÎNER DES ACTIONS OFFENSIVES</p> <p>C2B- DÉFENDRE DE FAÇON VARIÉE ET RIPOSTER</p> <p>C2C- UTILISER LES DÉPLACEMENTS DE L'ADVERSAIRE POUR DES ATTAQUES</p> <p>C2D- CONTRÔLER ET PLACER (IMMOBILISER) L'ADVERSAIRE DEBOUT POUR DES ATTAQUES</p>	<p>C3A- ATTAQUER DE FAÇON À MANŒUVRER L'OPPOSANT (CONTRE INFORMATION ET LOGIQUE)</p> <p>C3B- DÉFENDRE <u>POUR</u> RIPOSTER OU CONTER</p> <p>C3C- S'ORGANISER FACE À DES OFFENSIVES VARIÉES ET DES MORPHOLOGIES DIFFÉRENTES</p> <p>C3D- ELABORER DES STRATÉGIES D'ACTIONS (CONSTRUIRE UN PROJET TACTIQUE)</p> <p>C3E- GÉRER SES RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES POUR COMBATTRE LONGTEMPS</p> <p>C3F- SAVOIR ARBITRER</p>
BOXE AVEC PROJECTIONS	<p>C1D- SAISIR ET CONTRÔLER SON ADVERSAIRE DEBOUT</p> <p>C1E- CHUTER ET FAIRE CHUTER SANS RISQUE</p>	<p>C2E- AU CORPS À CORPS, MAINTENIR ET CHOISIR LES PLACEMENTS ET DÉPLACEMENTS FAVORABLES</p> <p>C2F- DESEQUILIBRER (BALAYER) SUR DES ATTAQUES ADVERSES</p>	<p>C3E- ENCHAÎNER SES ATTAQUES SELON LA RÉACTION DE L'ADVERSAIRE (DANS LA DIRECTION DE L'ATTAQUE ET SUR D'AUTRES AXES)</p>

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