

**GANT VERT : INTERMEDIAIRE / Examen en club**

**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.**

NOM		DATE	
PRENOM		LIEU	
LICENCE		CLUB	

► **Module 1. Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques / 3 points**

MAITRISE DES OUTILS SPECIFIQUES	REALISATION	
EPREUVE 1	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre capable de réaliser un travail de corde à sauter	0	1
EPREUVE 2	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un shadow à dominante défensive	0	1
EPREUVE 3	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un travail au sac sans puissance	0	1
<b>TOTAL (1)</b>	/3	

**Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.**

► Module 2. Proposer une diversité de son organisation défensive (OD). Utilisation de la riposte et de la contre-attaque (coopération) / 8 points

TECHNIQUE*	VARIETE/PRECISION		EXECUTION/REALISATION	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque en poings de 2 coups	0	1	0	1
2nd ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque en genoux avec ou sans saisie	0	1	0	1
3ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque poings/pieds de 2 coups	0	1	0	1
4ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque pieds/poings de 2 coups	0	1	0	1
<b>SOUS TOTAL</b>	/4		/4	
<b>TOTAL (2)</b>	/8			

Obtenir minimum 4/8 pour valider le module.

**\*VARIETE/PRECISION** : le candidat utilise différentes techniques et touche les cibles avec précision

**EXECUTION/REALISATION** : le candidat réalise correctement la forme gestuelle de la technique en restant équilibré à l'impact

► Module 3. Démonstration des contenus technico-tactique et des enchaînements (situation d'opposition à thème ou libre) / 6 points

TECHNICO-TACTIQUE	VARIETE/PRECISION		EXECUTION/REALISATION	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
EC de réaliser un round avec enchaînements poings/pieds/genoux de 4 coups	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser un round avec enchaînement pieds/poings de 4 coups	0	1	0	1
3ème ROUND				
EC de réaliser un round libre en utilisant des techniques variées	0	1	0	1
<b>SOUS TOTAL</b>	/3		/3	
<b>TOTAL (3)</b>	/6			

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module.

► Module 4. Contenus théoriques (connaissances) et attitude /3 points

EC de définir toutes les techniques défensives utilisées et de respecter la tenue spécifique, l'horaire et le déroulement des épreuves

<b>TOTAL (4)</b>	/3
------------------	----

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

► Bilan et décision

<b>TOTAL GENERAL (1+2+3+4)</b>	/20
--------------------------------	-----

Réussir les 4 modules (avoir la moyenne) et avoir 10/20 minimum pour obtenir le 1<sup>er</sup> degré ou 16/20 minimum pour obtenir le 2<sup>nd</sup> degré.

<b>NOM/PRENOM :</b>	REUSSITE* 1 <sup>er</sup> degré	REUSSITE* 2 <sup>nd</sup> degré	ECHEC* 1 <sup>er</sup> degré	ECHEC* 2 <sup>nd</sup> degré
---------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

**Nom, prénom et signatures des membres du jury**

\*Entourez la mention utile