

**GANT BLEU : CONFIRME :** Etre capable de maîtriser les aspects technico-tactiques. Réaliser toutes les formes de techniques offensives et les feintes et diversifier son organisation offensive en opposition. Connaître la réglementation en matière de compétition

► Module 1 : démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

Je sais sauter à la corde avec changements de rythme; je sais faire un « shadow » à dominante offensive ; je sais boxer au sac à haute vitesse d'exécution

► Module 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en anticipation guettée (je regarde et j'analyse ce que fait l'autre avant d'agir)
Garde/déplacements	Je sais modifier ma position de garde et mes déplacements pendant l'assaut
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je sais boxer dans les 3 distances pendant un enchaînement
Attaque poings	Je sais combiner (faire une série de poings pendant l'attaque de l'adversaire) en poings et je maîtrise le spinning back fist
Attaque jambes (pieds)	Je sais combiner en jambes et effectuer des techniques complexes (tournées/sautées)
Saisie / attaque de genoux	Je sais donner un coup de genou au visage et un coup sauté
Liaisons (enchaînements)	Je sais effectuer des liaisons poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds
Parades / esquives	Je sais combiner des parades et des esquives dans le même enchaînement
Décalages / débordements	Je sais effectuer des débordements en attaque et en défense
Ripostes	Je sais utiliser la riposte pour toucher sur des attaques complexes
Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation	Je sais utiliser les coups d'arrêts (stopper l'adversaire)
Utilisation des feintes	Je sais utiliser toutes les feintes pour toucher (de coups, de corps, de cibles)

<b>Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)</b>	Je sais tenir le rôle de cadreur et je sais sortir du cadrage de l'adversaire en situation d'assaut
<b>Précision des coups</b>	Je sais être précis dans mes attaques complexes en situation d'assaut
<b>Variété</b>	Je maîtrise toutes les techniques en situation d'assaut
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
<b>Connaissances</b>	Je connais la réglementation des compétitions

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques variées et enchainées de 5 coups sur toutes les cibles autorisées en restant équilibré et protégé au moment de l'impact. Je sais diversifier mon organisation offensive en fonction de l'attitude de l'adversaire (attend, recule). Je sais utiliser les feintes pour mieux toucher et surprendre l'adversaire et je maîtrise les techniques d'attaque au corps à corps (courte distance). Je suis capable de réaliser trois rounds en condition réelle de compétition amateur (1 minute de repos entre les rounds) avec une bonne condition physique. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le règlement des compétitions assaut et combat.