

Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les parades, les techniques d'attaques simples rectilignes et circulaires et connaître le lexique spécifique des techniques utilisées

► Modules 1 et 2. Réalisation des contenus techniques (démonstration/coopération) / 8 points

| TECHNIQUE | PRECISION / EXECUTION | | VARIETE | |
|---|-----------------------|--------|------------|--------|
| | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| 1er ROUND | | | | |
| Etre capable (EC) de réaliser des esquives + 1 riposte de 2 coups en poings sur attaques rectilignes et circulaires en poings | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2nd ROUND | | | | |
| EC de réaliser des esquives + 1 riposte de 2 coups en pieds sur attaques rectilignes et circulaires en pieds | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3ème ROUND | | | | |
| EC de réaliser des enchaînements de 3 coups poings/pieds rectilignes/circulaires | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 4ème ROUND | | | | |
| EC de réaliser des enchaînements de 3 coups pieds/poings circulaires/rectilignes | 0 | 1 | 0 | 1 |
| SOUS TOTAL | /4 | | /4 | |
| TOTAL (1) | /8 | | | |

Obtenir minimum 4/8 pour valider le module.

PRECISION/EXECUTION : le candidat réalise correctement la forme gestuelle de la technique en restant équilibré à l'impact et en étant précis (touche la cible).

VARIETE : le candidat utilise différentes techniques.

COMMENTAIRES :

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

| TECHNIQUE-TACTIQUE | PRECISION / EXECUTION | | VARIETE | |
|--|-----------------------|--------|------------|--------|
| | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| 1er ROUND | | | | |
| EC de réaliser un round en utilisant des attaques de 3 coups circulaires | 0 | 1 | 0 | 1 |

| 2nd ROUND | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
|--|------------|--------|------------|--------|
| EC de réaliser un round en utilisant des attaques de 3 coups rectilignes | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3ème ROUND | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un round en utilisant des esquives + riposte sur des attaques de 1 coup | 0 | 1 | 0 | 1 |
| SOUS TOTAL | /3 | | /3 | |
| TOTAL (2) | /6 | | | |

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module.

COMMENTAIRES :

► **Module 4. Contenus théoriques (connaissances) et attitude /6 points**

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

- Quelle est la principale **différence entre le Light Contact et le Plein contact** ?

- Quelles **disciplines** sont proposées au sein de l'association Full & Light ?

- Quel est l'ordre des **ceintures** en club ?

- Citer **2 techniques à trajectoire rectiligne**

- Quelle technique permet de **marquer 3 points** ?

- Le jour du passage, respect de la tenue, de l'horaire et du déroulement de l'épreuve

| | |
|------------------|----|
| TOTAL (3) | /6 |
|------------------|----|

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module.

COMMENTAIRES :

► **BILAN ET DECISION**

| | |
|------------------------------|-----|
| TOTAL GENERAL (1+2+3) | /20 |
|------------------------------|-----|

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