



# Gant BLANC

« Je touche avant d'être touché »

|                        | <i>SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE</i>      | <i>ANTICIPATION</i>               | <i>REACTION</i>                           | <i>INCERT.SUBIES**</i> |   |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------|---|
| 1 <sup>er</sup> degré  | <b>Je sais faire :</b>            |                                   |   |                        | <b>ASSAUT À THÈME</b><br><br>Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.<br><br>Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise. |
|                        | • Poing/Pied/Pied                 | Toucher av le 3 <sup>ème</sup> cp | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
|                        | • Pied/Pied/Poing                 | Toucher av le 3 <sup>ème</sup> cp | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
|                        | • Poing/Poing/Poing               | Toucher av le 3 <sup>ème</sup> cp | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
|                        | • Pied/Poing/Poing                | Toucher av le 3 <sup>ème</sup> cp | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
| 2 <sup>ème</sup> degré | <b>Je sais faire :</b>            |                                   |   |                        | <b>ASSAUT LIBRE</b><br><br>Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente   |
|                        | 3 coups                           |                                   | 3 coups avec un décalage ou 1 débordement |                        |   |
|                        | • Poing/Pied/Pied                 | Toucher av le 2 <sup>ème</sup> cp | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
|                        | • Pied/Pied/Poing                 | Toucher av le 2 <sup>ème</sup> cp | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
|                        | • Poing/Poing/Poing               | Toucher av le 2 <sup>ème</sup> cp | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
| • Pied/Poing/Poing     | Toucher av le 2 <sup>ème</sup> cp | Pd/Pg ou Pg/Pd                    | Seg./Cib./Traj.                           |                        |   |
| 3 <sup>ème</sup> degré | <b>Je sais faire :</b>            |                                   |   |                        |   |
|                        | 3 coups                           |                                   | 3 coups avec un décalage ou 1 débordement |                        |   |
|                        | • Poing/Pied/Pied                 | Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp  | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
|                        | • Pied/Pied/Poing                 | Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp  | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
|                        | • Poing/Poing/Poing               | Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp  | Pd/Pg ou Pg/Pd                            | Seg./Cib./Traj.        |   |
| • Pied/Poing/Poing     | Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp  | Pd/Pg ou Pg/Pd                    | Seg./Cib./Traj.                           |                        |   |

\*\* incertitudes subies par le contre-attaquant

