



Que peut on me demander de plus ??

Tout d'abord rassures toi, ce n'est pas un examen pour te punir mais pour te **RECOMPENSER** de tous les efforts fournis durant l'année. Il te suffit de te donner à 100% et de partager ce que tu as appris toute l'année pour cela calme et concentration seront tes meilleurs amis.

Les autres ateliers →

- La tenue : Tu seras également évalué sur ta tenue : propre, repassée avec le T-shirt rentré à l'intérieur.
- Ton attitude : Attention ton attitude compte également beaucoup durant ton évaluation, montre que tu es déterminé et passe tes épreuves avec force et envie.
- Les combats avec touches contrôlées
- La Souplesse
- Ton investissement sur l'année

N'oubliez pas petits et grands que le pire dans la vie ce n'est pas d'avoir échoué mais

de ne jamais avoir essayé

FORCE ET HONNEUR



FICHE TECHNIQUE : Gants Jaunes



Culture générale :

Le **Full Contact** est une forme de boxe pieds-poings qui a vu le jour aux **Etats-Unis** dans les **années 70**. En France, on appelle les pratiquants de Full Contact des « **fulleurs** » et les pratiquantes des « **fulleuses** ».

Joe LEWIS, ancien Karateka, étant considéré comme le **fondateur du Full-Contact**, fut un des premiers à pratiquer le Karaté avec des gants de boxe et à **porter réellement** les **techniques de poings** inspirés par la boxe anglaise, et **techniques de pieds** par la Karaté.

ATTENTION ce n'est pas parce que ce n'est pas écrit que tu ne dois pas le savoir OUVRE BIEN TES OREILLES LORS DES ENTRAINEMENTS !!!

Je sais les zones de frappes autorisées : Tête/ Corps/ Pieds (pour le balayage)

Je connais les armes autorisées pour combattre : Poings/ Pieds

Je sais les zones de frappes non autorisées : Derrière la tête/ Dos/ Jambes



Techniques à maîtriser

Deplacement → Linéaire (en avançant, en reculant)

Attitude → La Garde/ La Mobilité

Techniques Poings → Direct Avant/ arrière à la tête ou au corps

Techniques de Défense → Parades sur Directs avant et arrière

Techniques de Pieds → Face/ Circulaire

Liaison Poings/ Pieds ou Pieds/ Poings avec → Directs/ Circulaires/ Face

Note Importante !!! : Tout au long du passage de grade, ces techniques doivent être utilisées de manière contrôlée. Si la puissance n'est pas maîtrisée, des points vous seront enlevés sur votre note



Programme passage de grade Gants Jaunes



I. SHADOW

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Deplacement	30s	Mobilité avec la garde
Poings	30s	Directs
Pieds	30s	Faces/Circulaires
Repos 1min		
Liaison Poings/ Pieds	1min	Liaison Directs/ Circulaires ou Faces

II. SAC DE FRAPPE

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Poings	30s	Directs avant/ arrière
Pieds	30s	Face/ Circulaires
Repos 1min		
Liaison	1min	Directs/ Circulaires et/ou Faces

III. ASSAUT

THEME	ROLE A	ROLE B	TEMPS
Directs	Direct Avant Direct Arrière	Blocages Parades	1min chacun
Repos 1min			
Circulaire/Face/Coté	2 à 3 coups de pieds chacun au choix		1min
è			
Liaison poings/ pieds	1 Liaison chacun au choix		1min

IV. QUESTIONS

Techniques/ Général

