



### 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
<b>Repos 1min</b>		
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
<b>Repos 1min</b>		
Liaison	1min	Directs/ Circulaires et/ou Faces

### III. ASSAUT

THEME	ROLE A	ROLE B	TEMPS
Directs	Direct Avant Direct Arrière	Blocages Parades	1min chacun
<b>Repos 1min</b>			
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

