



Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Gants Oranges



Culture générale :

En Europe, c'est le français **Dominique VALERA** qui importa le Full-Contact à la fin des années 70. Ancien karateka de haut niveau, Dominique VALERA se dirigea vers l'art du Full-Contact et fut **champion d'Europe et Vice-Champion du monde professionnel de Full-Contact**.

Actuellement deux formes de combat se distinguent, le « **Light Contact** » sur tatamis et le « **Full-Contact** » sur ring et les deux styles se pratiquent en compétition.

En compétition, mon adversaire va être choisit en fonction de sa **catégorie d'âge, de poids et de niveau et d'expérience (seulement au Full-Contact)**.

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 connais les différentes fédérations de Full-Contact en France:

La FFKDA : Fédération Française de **Karaté** et Discipline Associée

La FFKMDA : Fédération Française de **Kick-boxing/ Muay thai** et Discipline Associée

Je connais la différence entre le « Light Contact » et le « Full-Contact »:

Le Light Contact est une forme combat où les touches sont contrôlées. La recherche de puissance et de K.O sont interdites.

Au Full-Contact, la recherche de puissance et la notion de KO sont autorisées.

Je connais les informations apprissent avec les programme des grades précédent :

Voir la fiche précédente.

Palmarès Dominique VALERA →

- 701 combats 17 défaites et 10 nuls
- Multiple Champion de France et d'Europe Karaté
- Champion du monde par équipe Karaté
- 4x Champion d'Europe professionnel Full-Contact
- 2x Vice-Champion du monde professionnel Full-Contact

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



Techniques à maîtriser

Deplacement → Linéaire et Latéral

Attitude → La Garde/ La Mobilité

Techniques Poings → Direct et Crochet

Techniques de Défense → Parades sur Directs et Crochet

Techniques de Pieds → Face/ Circulaire/ Côté

Liaison Poings/ Pieds et Pieds/Poings avec → Directs /Crochets/ 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 grades Gants Oranges



I. SHADOW

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

II. SAC DE FRAPPE

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Poings	30s	Directs/ Crochets
Pieds	30s	Face/ Circulaires/ Cotés
Repos 1min		
Liaison	1min	Directs/ Crochet/ Circulaires/ Faces/ Coté

III. ASSAUT

THEME	ROLE A	ROLE B	TEMPS
Liaison poings	Direct Crochet	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/ Générale

