

## « Je touche et je ne suis pas touché »

	ATTAQUE SIMPLE	RIPOSTE	INCERTITUDES	ASSAUT À THÈME
<b>1<sup>er</sup> degré</b>	<p><b>Je sais faire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fouetté médian                      Direct Corps ou figure                      Segment</li> <li>• Chassé médian                      Direct Corps ou figure                      Segment</li> <li>• Direct Corps ou figure                      Fouetté bas ou médian                      Segment</li> <li>• Fouetté bas ou médian ou Direct corps ou figure                      Fouetté bas ou médian Direct Corps ou figure                      Seg./Cib./Traj.</li> </ul>			<p><b>Je sais :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porter une attaque simple.</li> <li>- éviter d'être touché sur une attaque simple</li> <li>- parer une attaque simple</li> <li>- riposter par une action simple</li> <li>- me déplacer par rapport à mon adversaire.</li> </ul>
<b>2<sup>ème</sup> degré</b>	<p><b>Je sais faire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chassé bas ou médian                      Fouetté médian av/ar                      Segment/Cible</li> <li>• Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian                      Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian                      Seg./Cib./Traj.</li> <li>• Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian ou Direct corps ou figure                      Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian Direct corps ou figure                      Cib./Seg./Traj.</li> </ul>			<p><b>ASSAUT LIBRE</b></p> <p><b>Je suis capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de toucher par une technique en étant équilibré, tout en contrôlant mon coup et en évitant d'être touché par la riposte.</li> <li>- de toucher par une technique en étant protégé, tout en contrôlant mon coup et en évitant d'être touché par la riposte.</li> <li>- de tirer en opposition durant 3x1'30</li> </ul>
<b>3<sup>ème</sup> degré</b>	<p><b>Je sais faire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revers figure                      Fouetté bas ou médian                      Segment/Arme</li> <li>• Revers figure ou Chassé bas ou médian                      Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian                      Seg./Cib./Traj.</li> <li>• Fouetté bas/médian/figure ou Fouetté bas/médian/figure ou Direct corps ou figure ou Revers bas/médian/figure                      Fouetté bas/médian/figure Fouetté bas/médian/figure Direct corps ou figure Revers bas/médian/figure                      Seg./Cib./Traj.</li> </ul>			

# Evaluation du **Gant BLEU**

Nom du Candidat : ..... Date de l'évaluation : .....  
 N° de licence : ..... Grade ou degré présenté : .....  
 Grade ou degré actuel : ..... Date d'obtention : .....

1er degré  
2ème degré  
3ème degré

Catalogue des techniques	Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
Fouetté médian				
Chassé médian				
Direct corps/figure				
Fouetté bas/médian ou direct corps/figure				
Chassé bas/médian				
Fouetté bas/médian ou chassé bas/médian				
Fouetté bas/médian ou chassé bas/médian ou direct corps/figure				
Revers figure				
Revers figure ou fouetté bas/médian				
Fouetté bas/médian/figure ou chassé bas/médian/figure ou direct corps/figure ou revers bas/médian/figure				
<b>Totaux techniques</b>	.....	.....	.....	...../45

Assaut à thème		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
Porter une attaque simple et éviter d'être touché par la riposte	Reprise 1				
	Reprise 2				
<b>Totaux Assaut à thème</b>		.....	.....	.....	...../30

Assaut libre		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30"	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 3				
<b>Totaux Assaut libre</b>		.....	.....	.....	...../45

<b>TOTAL GENERAL</b>	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120	...../120
----------------------	---	-----------

Décision : **Gant Bleu 1°**                      **Gant Bleu 2°**                      **Gant bleu 3° = GANT BLEU**

*(rayer les mentions inutiles)*

Nom des membres du Jury ..... Emargement