



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE JAUNE EN PANCRACE

MITAINE JAUNE: NOVICE: Être capable de réaliser les fondamentaux techniques: les formes de corps basiques, les parades et les techniques d'attaques simples: percussions rectilignes/circulaires et la lutte sommaire. Connaître le lexique spécifique des techniques utilisées.

### Modules 1 et 2: Contenus techniques (démonstration/coopération)

<b>Thèmes/techniques</b>	<b>Compétences spécifiques</b>
Type d'activité (intention/anticipation)	Je m'oppose en action simple en réaction
Garde/déplacements	Je connais les techniques de déplacement en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements sans m'exposer aux saisies et amenées au sol de mon partenaire. Au sol je commence à me déplacer sur le dos et en quadrupédie
Attaque de poings rectilignes	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face): directs bras avant et arrière
Attaque de poings circulaires	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (corps/face): crochets bras avant et arrière
Attaque de jambes rectilignes	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face/cuisses): coups de pied directs, remontants et retombants jambes avant et arrière
Attaque de jambes circulaires	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (corps/face/cuisses): coups de pied circulaires remontants et retombants jambes avant et arrière
Attaque de genou Au corps uniquement en JUNIOR	Je sais donner un coup de genou (des deux jambes) sans avoir saisi mon partenaire
Lutte debout	Je sais poser mes mains sur mon partenaire pour le maintenir à distance de lutte: contrôler sa nuque + un bras, ou contrôler son corps mes



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE JAUNE EN PANCRACE

	deux bras sous ses aisselles et placer une projection de hanche
Lutte au sol	Je sais me relever en sécurité en évitant les percussions lorsque je reprends ma verticalité. Je sais rouler en avant et en arrière et chuter.
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de deux coups en touchant mon partenaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments. Je sais donner un coup puis saisir mon partenaire à la lutte.
Parades/esquives	Je sais réaliser des parades sur des attaques simples rectilignes. Parades bloquantes, chassées et de protections avec les 4 segments. Je sais esquiver et repousser mon partenaire pour l'empêcher de me saisir en phase de lutte debout. Je sais repousser mon partenaire s'il m'a saisi au corps à corps.
Décalages/débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais riposter avec un coup sur des attaques simples et en sortie de lutte debout
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais suivre un adversaire en utilisant mon corps et en restant de face
Précision des coups et des saisies	Je sais toucher l'autre sur des attaques simples sans puissance. Je sais saisir mon partenaire en lutte à courte distance
Soumissions	Je sais échapper à une clé de bras et la défendre. Je sais échapper à un étranglement en me déplaçant au sol tout en bloquant la progression des bras de mon partenaire autour de mon cou
Variété	Je commence à varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les segments. Je commence à travailler sur deux des trois dimensions du Pancrace (percussions et lutte debout)



## CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE JAUNE EN PANCRACE

Attitude

Je respecte mon partenaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen que je présente. Je suis en tenue officielle

### Module 3: Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer les techniques d'attaques simples de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré au moment de l'impact (percussion).

Je sais utiliser les parades sur des attaques simples et riposter sur un coup.

Je sais contrôler mon adversaire au sol et me relever en sécurité.

Je sais rester protégé pendant mes attaques.

Je suis capable de réaliser un round à thème :

-de quatre minutes pour les JUNIORS. Deux minutes en OO puis deux minutes en OD.

-de cinq minutes pour les + de 18 ans. Deux minutes trente en OO puis deux minutes trente en OD.

Pas de round libre pour l'évaluation.

Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

### Module 4: Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le lexique et je suis capable de définir les techniques utilisées. Je sais citer les trois dimensions de la discipline. Je suis respectueux de mon partenaire et des valeurs du Pancrace de la FFKMDA.

*Lexique :*

*OO : organisation offensive*

*OD : organisation défensive*