



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE ORANGE EN PANCRACE

MITAINE ORANGE: DEBUTANT: Être capable de réaliser les fondamentaux techniques: les formes de corps élémentaires, les esquives et les techniques d'attaques: percussions rectilignes/circulaires avancées et la lutte élémentaire. Connaître le lexique spécifique des techniques utilisées.

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

Thèmes/techniques

Compétences spécifiques

Type d'activité
(intention/anticipation)

Je m'oppose en action variée et 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 aménées au sol de mon partenaire. Au sol je connais les formes de corps basiques: crevette, carré

Attaque de poings rectilignes

Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face): directs bras avant et arrière

Attaque de poings circulaires

Je sais attaquer avec des coups circulaires sur les cibles autorisées (corps/face): remontant et retombant bras avant et arrière

Attaque de jambes rectilignes

Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face/cuisses): remontant et retombant, revers jambes avant et arrière

Attaque de jambes circulaires

Je sais attaquer avec des coups circulaires sur toutes les cibles autorisées (ligne basse/ligne médiane/ ligne haute selon la technique): remontant et retombant, revers avant et arrière

Attaque de genou

Je sais donner un coup de genou (des deux jambes) après avoir saisi mon partenaire

Lutte debout

Je sais attaquer mon partenaire pour le saisir au niveau de la taille et me positionner dans son dos. Je sais placer une projection de bras et une projection de jambe



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE ORANGE EN PANCRACE

Lutte au sol	Je sais contrôler mon partenaire, au dessous de moi, pour le maintenir au sol: en position montée, en exerçant un contrôle latéral, avec un genou-estomac. Je sais placer mes crochets lorsque je prends le dos de mon partenaire. Je sais rouler latéralement.
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de trois coups en touchant mon partenaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments. Je sais saisir mon partenaire à la lutte, puis le mettre au sol.
Parades/esquives	Je sais réaliser des esquives sur des attaques rectilignes ou circulaires. Esquives sur place, avec déplacement d'un ou deux appuis. Je sais esquiver les saisies de mon partenaire en phase de lutte debout pour le saisir moi-même et le mettre au sol.
Décalages/débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais réaliser des ripostes de deux coups sur des attaques rectilignes ou circulaires 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 variées sans puissance. Je sais saisir mon partenaire en lutte à mi-distance
Soumissions	Je sais placer un étranglement arrière dans le dos de mon partenaire, je sais placer un étranglement de face en position montée sur mon partenaire
Variété	Je commence à varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les 4 segments. Je commence à travailler sur les trois dimensions du Pancrace (percussions, lutte debout et lutte au sol)



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE ORANGE EN PANCRACE

Attitude

Je respecte mon partenaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen 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 variées de 3 coups de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré au moment de l'impact. Je sais utiliser toutes les esquives sur des attaques et riposter sur deux coups. Je sais rester protégé pendant mes attaques.

Je suis capable de réaliser un round:

- 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.

Je suis capable de réaliser un round libre correspondant à ma catégorie d'âge.

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