

**CEINTURE BLEUE : CONFIRME / Examen régional (ligue)**

**Etre capable de maîtriser les aspects technico-tactiques. Réaliser toutes les formes de techniques offensives et les feintes et diversifier son organisation offensive en opposition. Connaître la réglementation en matière de compétition**

|         |  |      |  |
|---------|--|------|--|
| NOM     |  | DATE |  |
| PRENOM  |  | LIEU |  |
| LICENCE |  | CLUB |  |

► **Module 1. Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques / 3 points**

| MAITRISE DES OUTILS SPECIFIQUES  | REALISATION |        |
|--|-------------|--------|
| EPREUVE 1  | NON ACQUIS  | ACQUIS |
| Etre capable de réaliser un travail de corde à sauter avec changements de rythme | 0           | 1      |
| EPREUVE 2  | NON ACQUIS  | ACQUIS |
| EC de réaliser un shadow à dominante offensive                                   | 0           | 1      |
| EPREUVE 3  | NON ACQUIS  | ACQUIS |
| EC de réaliser un travail au sac à haute vitesse d'exécution                     | 0           | 1      |
| <b>TOTAL (1)</b>   | /3          |        |

**Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.**

► **Module 2. Proposer une diversité de son organisation offensive (OO). Travail en coopération / 8 points**

| TECHNIQUE  | PRECISION / EXECUTION |        | VARIETE    |        |
|--|-----------------------|--------|------------|--------|
|  | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| 1er ROUND  |                       |        |            |        |
| Être Capable de diversifier son OO avec des attaques en poings/pieds de 4 à 5 coups puis défendre sur une attaque poings et riposter                 | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 2nd ROUND  |                       |        |            |        |
| Être Capable de diversifier son OO avec des attaques en pieds/poings de 4 à 5 coups puis défendre sur une attaque pieds et riposter                  | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 3ème ROUND   |                       |        |            |        |
| Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques en poings/pieds/poings de 4 à 5 coups et défendre (contre-attaque) sur une attaque poings/pieds | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 4ème ROUND   |                       |        |            |        |
| Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques en pieds/poings/pieds de 4 à 5 coups et défendre (contre-attaque) sur une attaque pieds/poings  | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| <b>SOUS TOTAL</b>  | /4                    |        | /4         |        |
| <b>TOTAL (2)</b>   | /8                    |        |            |        |

Obtenir minimum 4/8 pour valider le module.

**PRECISION/EXECUTION** : le candidat réalise correctement la forme gestuelle de la technique en restant équilibré à l'impact et en étant précis (touche la cible).

**VARIETE** : le candidat utilise différentes techniques.

► Module 3. Démonstration des contenus technico-tactique et évaluation de la condition physique (situation d'opposition à thème ou libre) / 6 points

| TECHNICO-TACTIQUE  | PRECISION / EXECUTION |        | VARIETE    |        |
|--|-----------------------|--------|------------|--------|
| 1er ROUND  | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un round en utilisant des feintes pour toucher              | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 2nd ROUND  | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un round libre en réalisant des attaques de 5 coups minimum | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 3ème ROUND   | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un round avec une dominante de techniques au corps à corps  | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| <b>SOUS TOTAL</b>  | /3                    |        | /3         |        |
| <b>TOTAL (3)</b>   | /6                    |        |            |        |

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module.

► Module 4. Contenus théoriques (connaissances) et QCM /3 points

EC de connaître le règlement des compétitions assaut et combat : répondre au QCM de 15 questions

|                  |    |
|------------------|----|
| <b>TOTAL (4)</b> | /3 |
|------------------|----|

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

► Bilan et décision

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>TOTAL GENERAL (1+2+3+4)</b> | /20 |
|--------------------------------|-----|

Réussir les 4 modules (avoir la moyenne) et avoir 10/20 minimum pour obtenir le 1<sup>er</sup> degré ou 16/20 minimum pour obtenir le 2<sup>nd</sup> degré.

|                     |                                    |                                    |                                 |                                 |
|---------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <b>NOM/PRENOM :</b> | REUSSITE*<br>1 <sup>er</sup> degré | REUSSITE*<br>2 <sup>nd</sup> degré | ECHEC*<br>1 <sup>er</sup> degré | ECHEC*<br>2 <sup>nd</sup> degré |
|---------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|

**Nom, prénom et signatures des membres du jury**

\*Entourez la mention utile