



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE BLEUE EN PANCRACE

MITAINE BLEUE: CONSOLIDE : Être capable de diversifier les aspects technico-tactiques. Réaliser toutes les formes de techniques offensives et les feintes dans les trois dimensions du Pancrace. Diversifier son organisation offensive en opposition. Connaître la réglementation en matière de compétition.

Module 1: Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques ou des formes de corps

Je sais faire un "shadow" à dominante offensive incluant les 3 dimensions du Pancrace ; je sais boxer au sac à haute vitesse d'exécution et employer un sac bulgare ou un mannequin de lutte pour placer mes techniques de lutte debout et au sol

Module 2: Contenus techniques (démonstration/coopération)

| Thèmes/techniques | Compétences spécifiques |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Type d'activité (intention/anticipation) | Je m'oppose en anticipation guettée (je regarde ce que fait l'autre avant d'agir) |
| Garde/déplacements | Je sais modifier ma position de garde et mes déplacements pendant l'assaut aussi bien debout qu'au sol. |
| Gestion de la distance par rapport à mon partenaire | Je sais m'opposer dans les 3 distances pendant un enchaînement pied-poings. A la lutte debout ou au sol, je connais mes trois sous-distances |
| Attaque de poings | Je sais combiner (faire une série de poings pendant l'attaque du partenaire) en poings et je maîtrise les coups de poing retournés et sautés |
| Attaque de jambes (pieds) | Je sais combiner en jambes et effectuer des techniques complexes (tournées/sautées) |
| Attaque de genou | Je sais donner un coup de genou sous tous les angles possibles. Je sais donner un coup de genou remontant, de revers, sauté |
| Lutte debout | OO : je sais attaquer mon partenaire en travaillant en action/réaction pour bénéficier de son effort musculaire pour projeter OD : je sais défendre en contrant le travail d'action/réaction |



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE BLEUE EN PANCRACE

| | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lutte au sol | OO : je sais attaquer et prendre le dos de mon partenaire depuis toutes les positions. Je sais évoluer d'une position à l'autre pour mettre en retard mon partenaire et créer des opportunités de soumission. Roulades plombées: je sais rouler après un saut en longueur et en hauteur |
| Liaisons (enchaînements) | Je sais effectuer des liaisons poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds. Je sais passer du pied/poing à la lutte et de la lutte au pied/poing avec aisance. |
| Parades/esquives | Je sais combiner des parades et des esquives dans le même enchaînement. Je sais mettre en échec toutes les saisies de mon partenaire à la lutte debout ou au sol. |
| Décalages/débordements | Je sais effectuer des débordements en attaque et en défense |
| Ripostes | Je sais utiliser la riposte pour toucher sur des attaques complexes |
| Contre-attaque/contre/coups d'arrêts/neutralisation | Je sais utiliser les coups d'arrêt (stopper mon partenaire) |
| Utilisation des feintes | Je sais utiliser toutes les feintes pour toucher et saisir mon partenaire (de coups, de corps, de cibles) |
| Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami) | Je sais tenir le rôle de cadreur et je sais sortir du cadrage de l'adversaire en situation d'assaut |
| Précision des coups et des saisies | Je sais être précis dans mes attaques complexes en situation d'assaut. Je commence à aborder la lutte avec des contrôles à la chaîne et maintenir mes saisies sur mon partenaire grâce à ce système |



CONTENUS ET COMPETENCES MITAINE BLEUE EN PANCRACE

Soumissions

OO : je connais des soumissions dans toutes les positions dominantes, mais également en dessous de mon partenaire: toutes les clés de bras (épaule, coude, poignet) et clés de jambe (genou, cheville sauf en torsion) debout et au sol.

OD : je connais des sorties dans toutes les positions lorsque mon partenaire attaque une soumission et que je la pare

Variété

Je maîtrise toutes les techniques en situation d'assaut. Je maîtrise les trois dimensions du 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 à thème, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques variées et enchainées de plusieurs coups sur toutes les cibles autorisées en restant équilibré et protégé au moment de l'impact.

Je sais diversifier mon organisation offensive en fonction de l'attitude de l'adversaire (attend, recule). Je sais utiliser les feintes pour mieux toucher et surprendre mon partenaire et je maîtrise les techniques d'attaque au corps à corps (courte distance).

En situation d'opposition libre, je sais effectuer toutes les techniques de Pancrace : de la prise de contact en pied-poing, à la lutte, à la soumission, en passant par la mise au sol et la prise de contrôle de mon partenaire en sécurisant mes évolutions pour éviter les contres et me mettre en danger.

En fonction de ma catégorie d'âge, je suis capable de réaliser deux rounds enchainés avec 1 minute de repos entre les rounds avec une bonne condition physique. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

Module 4: Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le règlement des compétitions assaut et combat. Je suis respectueux de mon partenaire et des valeurs du Pancrace de la FFKMDA.

Lexique :

OO : organisation offensive

OD : organisation défensive