



Gant VERT

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations simples

SUR ATTAQUE	ORGAN.DFENSIVE	RIPOSTE	INCERTITUDE	
Je sais faire :				ASSAUT À THÈME
• Fouetté médian	Parade bloquée	Coup de pied bas	Segment	Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.
• Direct figure	Parade bloq./chassé	Coup de pied bas	Segment	
• Fouetté bas ou Chassé bas	Esquive en reculant	Toutes techniques intégrées	Segm/Traj.	
• Fouetté méd.av/ar	Parade bloquée	Crochet av/Ar	Segment	
• Toutes techniques en ligne médiane	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.
Je sais faire :				ASSAUT LIBRE
• Fouetté médian	Parade bloquée	Revers tournant fig.	Segment	Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant médian	Seg./Cib./Techn.	
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	
Je sais faire :				
• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant	Seg./Techn.	
• Toutes techniques de pieds	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	
• Toutes techniques de poings	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	



Evaluation du Gant VERT

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

	Catalogue des techniques	Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
1 ^{er} degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte coup de pied bas				
	Sur direct figure parade bloquée ou chassée et riposte coup de pied bas				
	Sur fouetté bas ou chassé bas esquive en reculant et riposte toutes techniques				
	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte crochet				
	Sur toutes techniques médian parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
2 ^{ème} degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte revers tournant figure				
	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques intégrées parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
3 ^{ème} degré	Sur toutes techniques de pieds parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
	Sur toutes techniques de poings parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
	Totaux techniques /45

Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Parer ou esquiver (dans l'axe) une attaque simple et toucher en riposte	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	 /30

Assaut libre		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 2				
Totaux Assaut libre	 /45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120 /120
Décision :	Gant Vert 1°	Gant Vert 2° <i>(rayer les mentions inutiles)</i>
Nom des membres du Jury	Emargement :	