CEINTURE ORANGE	Module 1- Shadow-Boxing (/20)	Module 2- Techniques de base (/20)	Module 3-Défenses contre attaques des membres supérieurs (/20)	Module 4-Défenses contre attaque des membres inférieurs (/20)	Module 5- Saisies et étranglements (/20)	Module 6- Combat Souple (/20)	Total (/120)
Contenu Critères d'évaluations : technique ; distance; fluidité ; précision et contrôle ; détermination ; timing.	Shadow-boxing durée 2 minutes.	1)Chutes : roulade avant ; roulade arrière ; chute amortie en arrière en hauteur ; chute sur le côté en hauteur. 2)Coups de poing : crochet du gauche et du droit à différentes hauteurs et différentes distances ; coup du marteau (niveaux et directions différentes) ; uppercut ; coup de poing revers tourné ; coup direct avec poing retourné. 3)Coups de pied : coup de pied de défense en avant ; coup de pied uppercut arrière ; coups de pied directs, latéraux, circulaires, retournés.	1)attaque d'un direct du droit : défense *intérieure* de la paume gauche/avant-bras gauche et contre-attaque simultanée du poing droit 2)attaque d'un direct du gauche : défense *intérieure* de l'avant-bras gauche et contre-attaque du gauche (poing retourné). 3)Idem en inversant les gardes. 4)Défense *extérieure* contre un crochet (le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'attaquant, la tête en protection enfoncée dans les épaules). 5)Défense *extérieure* contre un direct du droit ; contre-attaque au choix. (Les blocages pourront se faire le pouce à l'extérieur ou dos de la main à l'extérieur ou annulaire à l'extérieur). 6)Coup de poing en avançant d'un pas: -Esquive du buste vers l'arrière et contre-attaque d'un coup de pied direct -Esquive du buste sur les côtés et contre simultanément du poing.	1)Coup de pied direct. a)Défense intérieure avec la paume de la main en avançant + contre-attaque. b)Défense extérieure avec la paume de la main + contre-attaque. A partir de la position de garde. c)Défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde normale et contre-attaque. 2)Défense contre un coup de pied direct porté à 90° Défense extérieure avec le bras avant. 3)Coup de pied direct niveau haut. Défense intérieure de l'avant-bras avant et contre-attaque.	1)Dégagement sur saisie des mains. Saisie directe ou croisée, à une ou deux mains. 2)Dégagement d'étranglement avant : retrait d'un pas en levant un bras. 3)Dégagement d'étranglement arrière : a-avancée en levant un bras b-dégrafé, demi-tour en faisant une clé au poignet de l'agresseur. 4-Dégagement d'étranglement arrière éxécuté avec l'avant-bras : Prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras et contrôle de l'adversaire en clé au sol. 5-Dégagement sur guillotine	2 minutes de combat souple.	
Notes							
Remarques							

Nom et prénom du candidat :

VALIDATION (O/N):

Nom(s) de(s) l'examinateur(s) :