

*Dossier Jury*

*Ceinture Noire*

*Et*

*Niveaux supérieurs*

# *LUTTE CONTACT*

©C.N.L.C.

## **AVERTISSEMENT**

L'examen de la Ceinture Noire et des Niveaux Supérieurs (2 & 3) est une épreuve comprenant plusieurs modules. Chaque module (percussion, projection, soumission, assaut/arbitrage et self-défense) se décompose en différents ateliers.

**L'obtention d'un Grade n'est possible qu'avec une moyenne générale de 12/20 à l'ensemble des modules, sans aucune note inférieure à 10/20.**

En cas d'obtention d'une note de moyenne générale inférieure à 12/20, le candidat conserve le bénéfice des modules acquis lors d'une session (**si et seulement si** la note obtenue dans le ou les modules correspondants est d'au moins 12/20). Il devra représenter, lors de la prochaine session, les modules qu'il n'aura pas obtenus.

Les modules conservés, dits modules « conditionnels », sont valables pour une durée de trois saisons après la session concernée.

# Passage de Grades en LUTTE CONTACT

## Ceinture Noire 1er Niveau



# PASSAGE DE GRADE

## CEINTURE NOIRE LUTTE CONTACT

### LES MODULES

- MODULE A DOMINANTE\* SOUMISSION (note sur 20, coefficient 2)
- MODULE A DOMINANTE\* PROJECTION (note sur 20, coefficient 2)
- MODULE PERCUSSION (note sur 20, coefficient 2)
- MODULE ASSAUT LIBRE / ARBITRAGE (note sur 20, coefficient 1)

### TOTAL

(note sur 140)

### ADMISSION :

- avoir une note de moyenne générale d'au moins 84/140 (soit 12/20)
- aucune note en dessous de 10/20

### \*DOMINANTE :

Cela signifie que l'atelier ne doit pas se dérouler uniquement dans une même distance de combat.

#### Ex :

- lors de l'épreuve de percussion, le candidat peut réaliser des saisies et des entrées en projection.
- Pendant l'épreuve de projection, il est possible de percuter le partenaire avant de le projeter.
- 

### Temps maximum de passation de chaque MODULE :

- Trente minutes pour un couple de candidats ;
- Vingt minutes pour un candidat seul.

# MODULE SOUMISSION

## **I ATELIER DEMONSTRATION n°1 (sur 7 points)**

Réaliser les 7 contrôles avec 1 soumission enchaînée, en coopération avec un partenaire (préciser oralement les techniques utilisées).

### **EVALUATION :**

1 point par contrôle et soumission enchaînée.

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance ou réalisation non valide.
<b>0.5</b>	Contrôle valide
<b>1</b>	Contrôle et soumission valides

## **II ATELIER « ASSAUT A THEMES » (sur 5 points)**

Lutteur 1 (L1) : libre      Lutteur 2 (L2) : opposition modérée

L1 doit finaliser après chaque action à partir de différentes positions :

L2 est :

- sur le ventre /1
- en quadrupédie /1
- dans la garde au dessus /1
- dans la garde en dessous /1
- sur le dos, L1 est en position montée /1

Temps d'exécution : un minute trente au maximum par position (arrêt avant en cas de soumission)

### **EVALUATION :**

0 : absence      0,5 : bonne évolution sans soumission      1 : soumission valide

## **III ATELIER DEMONSTRATION n°2 (sur 4 points)**

Réaliser 4 techniques de soumissions plus une variante. Le jury donne les noms des techniques. Il choisira en priorité celles que le candidat n'a pas exécutées dans les épreuves précédentes :

- clés sur membres supérieur + variante
- clés sur membre inférieur + variante
- étranglement sanguin + variante
- étranglement respiratoire + variante

#### **IV ATELIER ASSAUT AU SOL (sur 4 points)**

Sur trois minutes. Une position de départ est imposée par le jury. A la moitié du temps d'assaut, les positions de départ sont inversées.

L1 et L2 sont évalués en même temps lors de cet atelier.

#### **EVALUATION :**

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0 - 1</b>	Bloque en défense, travaille peu
<b>2 - 3</b>	Bagage technique varié, attaque souvent
<b>4</b>	Soumet très souvent son adversaire

#### **Temps de passation du Module :**

- Trente minutes pour un couple de candidats ;
- Vingt minutes pour un candidat seul.

#### **MODULE noté sur 20 (coefficient 2)**

# MODULE DOMINANTE PROJECTION

## I ATELIER DEMONSTRATION n°1 (sur 12 points)

Réaliser avec un partenaire en coopération pendant une durée de un minute à une minute trente au maximum (changement de rôle a chaque séquence) des projections selon les thèmes suivants:

- mouvement de bras (9 techniques)
- mouvement de jambes (12 techniques)
- mouvement de hanche (9 techniques)
- mouvement de sacrifice (6 techniques)

Le jury annonce oralement chacune des techniques.  
Il y a un total de 36 techniques à effectuer.

### EVALUATION:

Chaque technique est notée de la manière suivante :

0 = méconnaissance ou mauvaise exécution

0,5 = perte de contrôle ou perte d'équilibre

1 = bonne exécution

Le total général est donc de 36 points possibles. La note obtenue est à diviser par trois, pour obtenir une note sur 12. (nomenclature des techniques de projections ci-après).

<b>Famille des techniques de BRAS</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
1) bras à la volée			
2) ramassement d'une jambe			
3) bras à la volée avec barrage de la jambe			
4) double ramassement de jambes			
5) mouvement d'épaule avec saisie			
6) enfourchement arrière sur le bras			
7) enfourchement sur les épaules			
8) enfourchement avant sur le bras			
9) projection arrière en absorption			

<b><u>Famille des techniques de JAMBES</u></b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
1) Grand fauchage extérieur			
2) Petit accrochage extérieur			
3) Petit fauchage intérieur			
4) Grand fauchage intérieur			
5) Grand enroulement extérieur des deux jambes			
6) Barrage avant niveau pied			
7) Barrage avant niveau genou			
8) Chassé intérieur			
9) Balayage du (ou des) pied(s)			
10) Renversement à l'aide des mains par barrage de la jambe			
11) Enroulement au tour de la jambe			
12) Grand enroulement			

<b><u>Famille des techniques de HANCHE</u></b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
1) Tour de hanche en tête			
2) Tour de hanche en ceinture			
3) Tour de hanche en aisselle			
4) Balayage de la hanche			
5) Tour de hanche en tête avec barrage de la jambe			
6) Chassé intérieur			
7) Prise de hanche par derrière			
8) Déplacement de la hanche			
9) Projection arrière en bascule			

<b><u>Famille des techniques de SACRIFICE</u></b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
1) Projection arrière en barrage (2 formes)			
2) Renversement avant en coquille			
3) Projection en cercle			
4) Projection en cercle de coté			
5) Souplesse			
6) Klicket			

TOTAL : ...../36

TOTAL : ...../12



## **II ATELIER DEMONSTATION n°2 (sur 4 points)**

Réaliser 4 projections choisies par le jury (une dans chaque famille).

Pour chaque technique, l'exécution devra se faire en statique, en déplacement, à droite comme à gauche, en enchaînement après une séquence de percussions, en liaison debout/sol (LDS), en contre sur le mouvement demandé.

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0.5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Equilibre, vitesse, contrôle

## **III ATELIER ASSAUT (sur 4 points)**

Réaliser un assaut de trois minutes avec coups de genoux autorisés (maximum deux consécutifs) et projections. Une première séquence avec un départ en garde emboîtée **et** une deuxième séquence avec un départ à distance.

Les deux lutteurs sont évalués en même temps.

### **EVALUATION:**

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0 - 1</b>	attaques franches directes
<b>2 - 3</b>	combine, varie ses attaques en formes et en directions
<b>4</b>	provoque et exploite les opportunités, sait imposer les mains

### **Temps de passation du Module :**

- Trente minutes pour un couple de candidats ;
- Vingt minutes pour un candidat seul.

## **MODULE noté sur 20 (coefficient 2)**

# MODULE DOMINANTE PERCUSSION

## I ATELIER "ASSAUTS A THEMES" (sur 8 points)

Réaliser un assaut de trois minutes par lutteur, avec deux séquences de travail :

Evaluation de L1 (1<sup>er</sup> assaut de trois minutes) :

	<b>1<sup>ère</sup> séquence (sur 4 points)</b>	<b>2<sup>ème</sup> séquence (sur 4 points)</b>
<b>LUTTEUR 1</b>	uniquement en poings	uniquement en pieds
<b>LUTTEUR 2</b>	libre	libre

Evaluation de L2 (2<sup>ème</sup> assaut de trois minutes) :

	<b>1<sup>ère</sup> séquence (sur 4 points)</b>	<b>2<sup>ème</sup> séquence (sur 4 points)</b>
<b>LUTTEUR 2</b>	uniquement en poings	uniquement en pieds
<b>LUTTEUR 1</b>	libre	libre

### EVALUATION :

Chaque séquence est notée sur 4 points (échelle de 0 à 4, la note 2 étant la note médiane).

## II ATELIER DEMONSTRATION (sur 3 points)

Réaliser trois techniques choisies par le jury.

### EVALUATION:

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0.5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Equilibre, vitesse, contrôle

## III ATELIER ASSAUT LIBRE (sur 6 points)

Une reprise de 2 minutes

### EVALUATION:

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0 - 2</b>	travail sur 1 ou 2 coups, boxe réactive
<b>3 - 5</b>	enchaîne, varie mais pas de changements de rythme.
<b>5 - 6</b>	contre, feinte, décale, déborde.

#### **IV ATELIER « TRAVAIL AU SAC » (sur 3 points)**

Réaliser deux minutes de frappes au sac en libre (avec saisies, genoux et entrées en projections).

#### **EVALUATION:**

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>1</b>	pas de gestion de l'effort, bagage technique simple
<b>2</b>	bonne gestion de l'effort, techniques complexes
<b>3</b>	changements de rythme, vitesse, puissance, bagage technique supérieur

#### **Temps de passation du Module :**

- Trente minutes pour un couple de candidats ;
- Vingt minutes pour un candidat seul.

#### **MODULE noté sur 20 (coefficient 2)**

# MODULE ASSAUT LIBRE / ARBITRAGE

En fonction du nombre de candidats, réaliser deux ou trois reprises de trois minutes avec un adversaire différent à chaque fois. Arbitrer un assaut.

## **I ATELIER « ASSAUT LIBRE » (sur 16 points)**

### **EVALUATION:**

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>Inf. à 8</b>	Ne maîtrise pas une dimension Ne fait pas de lutte contact, pas de liaison debout sol
<b>8 - 12</b>	Maîtrise et travaille dans les trois dimensions, enchainements, liaisons debout sol
<b>13 - 16</b>	Maîtrise parfaitement les trois dimensions Bagage technique et tactique complexe, feintes, contres, provocations.

## **II Atelier « ARBITRAGE » (sur 4 points)**

Le candidat arbitre et annonce les avantages et les pénalités, il est jugé sur ses interventions et la connaissance du règlement.

Il part avec un capital de 4 points, il perd un point à chaque erreur commise.

### **Temps de passation du Module :**

- Trente minutes pour un couple de candidats ;
- Vingt minutes pour un candidat seul.

## **MODULE noté sur 20 (coefficient 1)**

**Passage de Grades en LUTTE CONTACT**  
**Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> Niveau**



**Cette épreuve est constituée de quatre modules.**

**Module n°1 : Projections**

**Module n°2 : Soumissions (travail au sol)**

**Module n°3 : Percussions**

**Module n°4 : Self-défense**

Chacun des modules est noté sur vingt (.../20).

### **ADMISSION :**

Aucune note ne doit être inférieure à **10/20**.

La **moyenne générale** doit être au minimum de **12/20** (soit : 48/80).

En cas d'échec (moyenne générale inférieure à 12/20), le candidat conserve le bénéfice des modules qu'il aura acquis (note obtenue au moins égale à 12/20 dans le ou les modules concernés), pour une durée de trois saisons (après la saison durant laquelle il aura passé son examen pour la première fois).

### **Rappel des conditions de présentation à l'examen de la Ceinture Noire 2<sup>ème</sup>**

#### **Niveau :**

**→ 2 années de Ceinture Noire pour les instructeurs diplômés et 3 années de Ceinture Noire pour les pratiquants.**

- Etude du niveau supérieur en Percussions (**combinaisons et enchaînements**) ;
- Etude du niveau supérieur en Projections (**notamment les contres et les « sacrifices »**) et en Soumissions ;
- Système défensif complet (épreuve au « *shinai* », mises en situations fortes de self-défense basique : défense sur les douze saisies référencées, défense à mains nues contre trois attaques au bâton, défense à mains nues contre deux attaques au couteau).

## MODULE PROJECTION

### → ATELIER n°1 : toutes les techniques de sacrifices (sur 10 points):

- Projection arrière en barrage :
  - 1<sup>ère</sup> forme
  - 2<sup>ème</sup> forme
- Renversement avant en coquille
- Projection en cercle
- Projection en cercle de côté
- Souplesse
- Klicket
- Projection en ciseaux de jambes
- Projection par sacrifice latéral
- Projection par sacrifice arrière (renversement par la main)

Chaque technique est notée de « 0 » à « 1 » (possibilité d'attribuer une note médiane de « 0,5 »).

### → ATELIER n°2 : toutes les techniques de contres, (sur 7 points) :

Sur un mouvement de hanche du Lutteur 2 (L2), le Lutteur 1 (L1) démontre toutes les possibilités de contre de hanche. Par exemple, L2 porte un tour de hanche en tête et L1 saisit l'opportunité de le contrer par :

- prise de hanche par derrière,
- déplacement de la hanche,
- enfourchement arrière sur le bras,
- projection arrière en barrage (deux formes) :
  - 1<sup>ère</sup> forme
  - 2<sup>ème</sup> forme
- enfourchement avant sur le bras,
- projection arrière en bascule.

### → ATELIER n°3 « contres spécifiques au 2<sup>ème</sup> niveau » (sur 3 points) :

- L2 tente de porter un tour de hanche en tête, L1 contre par : projection arrière par double saisie des genoux.
- L2 porte un balayage du pied, contré par L1 par un balayage en retour.
- L2 porte un chassé intérieur, contré dans le temps pas L1 (en soulevant la jambe attaquée et à l'aide des mains par une action rotative).

Chaque technique est notée de « 0 » à « 1 » (possibilité d'attribuer une note médiane de « 0,5 »).

# MODULE SOUMISSION

## → ATELIER n°1 : Choix d'un thème général (les clés sur membres supérieurs)

- Clé en croix
- Clé de poignet
- Clé latérale sur bras fléchi :
  - 1<sup>ère</sup> forme
  - 2<sup>ème</sup> forme
- Clé latérale sur bras tendu
- Clé de coude à l'aide de l'aisselle
- Clé de coude à l'aide du ventre
- Autres formes de clé de coude (deux formes)
  - 1<sup>ère</sup> forme
  - 2<sup>ème</sup> forme
- Compression du biceps

Chaque technique est notée de « 0 » à « 1 » (possibilité d'attribuer une note médiane de « 0,5 »). Note globale sur **10 points**.

Il est donc envisageable de choisir un autre thème, comme par exemple : les techniques de contrôles, les techniques de strangulations, les clés sur membres inférieurs, les techniques de renversements / retournements.

## → Atelier n°2 : Choix d'une clé (la clé en croix) :

Il s'agit de noter l'évolution autour de ce thème (ou d'un autre thème choisi par le jury) :

- après une projection de L1 sur l'avant (notion de liaison debout-sol = LDS),
- après une projection de L1 sur l'arrière (LDS),
- L2 sur le ventre,
- L2 est en position quadrupédique et L1 se trouve sur le côté,
- L2 est en position quadrupédique et L1 est face à la tête,
- L1 est sur le dos, avec L2 entre ses jambes,
- L1, à partir de la position de contrôle à cheval, enchaîne sur la clé en croix,
- L1, à partir de la position de contrôle costal, enchaîne avec la clé en croix.

Chaque technique est notée de « 0 » à « 1 » (possibilité d'attribuer une note médiane de « 0,5 »). Note globale sur **8 points**.

## → Atelier « assaut » (sur 2 points):

Réaliser un assaut de trois minutes, avec position de départ imposée et changement des rôles à la moitié du combat.



# MODULE PERCUSSION

## I ATELIER « SITUATIONS TECHNICO-TACTIQUES » (sur 10 points) :

### Situation 1 (2 points)

#### Poings

**L1 et L2 sont face à face, à distance de combat poings.**

Sur appel en provocation de L1, (direct bras avant dans le vide)

> L2 avance en portant à L1 une attaque en direct poing arrière.

> L1 s'organise pour contrer et enchaîner.

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0.5	Méconnaissance
1	Maîtrise partielle
2	Variété, exhaustivité, opportunité

### Situation 2 (2 points)

#### Jambes

**L1 et L2 sont face à face, à distance de combat jambes.**

Sur appel en provocation de L1, (direct bras avant dans le vide)

> L2 attaque L1 en circulaire jambe avant ou arrière.

> L1 s'organise pour arrêter ou contrer l'attaque et enchaîner.

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0.5	Méconnaissance
1	Maîtrise partielle
2	Variété, exhaustivité, opportunité

### Démonstration d'une situation, au choix du jury (2 points)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0.5	Gestion technique et de l'effort insuffisante, bagage technique simple
1	Bonne lecture et réalisation techniques/distances, Timing et rythme bons
2	Exploite les opportunités, Mobilise un bagage technique supérieur

### Démonstration technique (4 points)

- Coups de pieds retournés

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0.5	Méconnaissance
1	Maîtrise partielle
2	Variété

- Coups de pied sautés

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0.5	Méconnaissance
1	Maîtrise partielle
2	Variété

## **II ATELIER « ASSAULTS A THEMES (sur 6 points) :**

Réaliser deux assauts de 1'30

	1 <sup>er</sup> ASSAULT	2 <sup>e</sup> ASSAULT
LUTTEUR 1	Attaquant	Défenseur
LUTTEUR 2	Défenseur	Attaquant

Changement de rôle entre chaque assaut.

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0 – 1	perd l'assaut
2 – 3	gagne en tenant bien son rôle, son thème
4	gagne en faisant bien ressortir le thème technico tactique

## **III ATELIER « ASSAULT LIBRE » (sur 4 points) :**

Une reprise de 2 minutes

EVALUATION:

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0-1	travaille sur un ou deux coups, boxe réactive, décousue
2- 3	enchaîne, varie, mais manque de changements de rythmes.
4	contre, feinte, décale, déborde.

## MODULE SELF-DEFENSE

### **! Respect des quatre phases d'exécution pour chacune des techniques**

- Phase de perturbation,
- Phase de dégagement,
- Phase de reprise d'initiative,
- Phase de contrôle.

Pour ce module, toutes les techniques sont à réaliser d'abord **AU RALENTI**, puis **A VITESSE REELLE** (avec une **importance donnée au contrôle du partenaire**).

Le candidat veillera à proposer un **travail varié et cohérent**, mettant en valeur toute la richesse technique de la Lutte Contact (aucun interdit).

### **→ ATELIER n° 1 : Défenses sur les 12 saisies de base (12 points)**

- saisie du poignet à une main, de face, par-dessus,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du poignet à une main, croisée, par-dessus,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du poignet à une main, de face, par-dessous,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du poignet à une main, croisée, par-dessous,

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- double saisie du poignet, par-dessus,

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- double saisie du poignet, par-dessous,

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- saisie du revers à une main, de face,

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- saisie du revers à une main, croisée,

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- double saisie des revers,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du col par l'arrière,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- ceinturage par l'arrière (sous les bras),

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- ceinturage par l'arrière (par-dessus les bras)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

→ **ATELIER n°2 : Défenses à mains nues sur attaques au bâton (3 points)**

- Situation n°1 : frappe de haut en bas,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- Situation n°2 : frappe circulaire de l'extérieur vers l'intérieur,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- Situation n°3 : frappe circulaire de l'intérieur vers l'extérieur.

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

**→ ATELIER n°3 : Défense à mains nues sur attaques au couteau (2 points)**

- Situation n°1 : attaque en piqué direct,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- Situation n°2 : attaque remontante, de face.

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

**→ ATELIER n° 4 : Epreuve au « Shinai » (3 points)**

Le candidat devra montrer sa capacité à mettre en place un système défensif complet, visant à ne pas être touché (sur deux minutes et trente secondes, avec des changements de rythme de l'attaquant, une minute trente au « ralenti » et une minute à vitesse réelle, et une variation des niveaux de frappes). Saisie du Shinai en défense non autorisée.

**Passage de Grades en LUTTE CONTACT**  
**Ceinture Noire 3<sup>ème</sup> Niveau**



**Cette épreuve est constituée de deux modules.**

Module n°1 : Jury (15 points)

Module n°2 : Self défense (45 points)

**Note finale sur 60, ramenée sur /20.**

**ADMISSION :**

Aucune note ne doit être inférieure à **la moyenne :**

- Soit 7,5/15 pour le module n°1,
- Et 22,5/45 pour le module n°2.

La **moyenne générale** doit être au minimum de **12/20** (soit : 36/60).

En cas d'échec (moyenne générale inférieure à 12/20), le candidat conserve le bénéfice du module qu'il aura acquis (note obtenue au moins égale à 12/20 dans le module concerné), pour une durée de trois saisons (après la saison durant laquelle il aura passé son examen pour la première fois).

**Rappel des conditions de présentation à l'examen de la Ceinture Noire 3<sup>ème</sup>**

**Niveau :**

→ 3 années de Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> Niveau pour les instructeurs diplômés et 5 années pour les pratiquants.



## MODULE JURY

Le candidat à la Ceinture Noire 3<sup>ème</sup> Niveau doit être capable d'endosser le rôle d'assistant jury pour chacun des modules de la Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Niveau :

Pour chaque atelier, la note sera attribuée par le jury référent (en binôme avec le candidat), selon une échelle de valeur, allant de 0 à 5.

**- Projection (5 points),**

Incapacité totale			Capacité moyenne			Capacité totale
0 .....	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5	

**- Percussion (5 points),**

Incapacité totale			Capacité moyenne			Capacité totale
0 .....	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5	

**- Soumission (5 points).**

Incapacité totale			Capacité moyenne			Capacité totale
0 .....	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5	

**TOTAL : ...../15 points.**

## MODULE SELF DEFENSE

Ce module est noté sur 60 points (note ramenée /20).

Admission : note  $\geq 12$  (avec **obligatoirement** la moyenne dans chaque module).

Chaque technique devra être exécutée une fois au ralenti, puis à vitesse normale. Le jury est libre de choisir le côté de l'attaque.

**Concernant les « armes » utilisées en « termes » de défense, le candidat devra présenter un système cohérent avec :**

- Les coudes ;
- Les genoux ;
- Le tranchant de la main ;
- Le piqué (des doigts) ;
- Le griffé ;
- Le « bol » du poignet ;
- Les projections ;
- Les clés ;
- Les contrôles au sol.

### Atelier défenses sur saisies (20 points) :

- saisie du poignet à une main, de face, par-dessus,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du poignet à une main, croisée, par-dessus,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du poignet à une main, de face, par-dessous,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du poignet à une main, croisée, par-dessous,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- double saisie du poignet, par-dessus,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- double saisie du poignet, par-dessous,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie des deux poignets de face

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie des deux poignets, par l'arrière

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du revers à une main, de face,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du revers à une main, croisée,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- double saisie des revers,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie du col par l'arrière,

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- ceinturage par l'arrière (sous les bras),

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- ceinturage par l'arrière (par-dessus les bras)

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- ceinturage de face bras pris

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- ceinturage de face bras libres

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- étranglement à deux mains, de face (ou tentative d'étranglement)

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- étranglement par l'arrière à l'aide de l'avant-bras

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- collier de côté

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- saisie de l'anneau (ou de la manche)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

### **Atelier défenses à mains nues sur attaques au bâton (6 points) :**

- attaque de haut en bas

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque circulaire (extérieur-intérieur)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque circulaire (intérieur-extérieur)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque en piqué (« estoc »)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque de bas en haut (extérieur-intérieur)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque de bas en haut (intérieur-extérieur)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

**Atelier défenses à mains nues sur attaques / menaces au coureau (7 points) :**

- piqué de face (forme « estoc »)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- remontant de face

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque de haut en bas

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque circulaire (extérieur-intérieur)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque circulaire (intérieur-extérieur)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- attaque circulaire « tranchante » (extérieur-intérieur)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence



- attaque circulaire « tranchante » (intérieur-extérieur)

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

**Atelier défenses contre percussions (12 points) :**

- coup de poing direct niveau haut

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de poing direct niveau moyen

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de poing circulaire niveau haut

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de poing circulaire niveau moyen

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de poing remontant

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de pied direct forme « chassé »

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de pied direct forme « fouetté »

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de pied circulaire niveau bas

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de pied circulaire niveau moyen

POINTS	CRITERES DE REALISATION
0	Méconnaissance
0,5	Maîtrise partielle
1	Maîtrise et cohérence

- coup de pied circulaire niveau haut

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- coup de genou

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

- coup de tête

<b>POINTS</b>	<b>CRITERES DE REALISATION</b>
<b>0</b>	Méconnaissance
<b>0,5</b>	Maîtrise partielle
<b>1</b>	Maîtrise et cohérence

**TOTAL : ...../45**