

KICK-BOXING



LA CEINTURE NOIRE

Présentation du programme d'examen

LA CEINTURE NOIRE

Epreuves des examens techniques

Les examens de la C.N. et C.N. Jeune sont des examens dits « techniques ».

Les épreuves de la ceinture noire (grade d'*excellence* de la discipline) doivent vérifier la maîtrise des pratiquants dans la version « sport d'opposition ». Deux domaines seront évalués :

- LA MAITRISE GESTUELLE
- LA MAITRISE DES STRATEGIES ET DES SITUATIONS D'OPPOSITION

Exigences des différents niveaux pour les examens techniques

► C.N. : niveau d'excellence technique

1. Contrôle du niveau technique
2. Evaluation du comportement en opposition (niveau d'organisation en attaque, défense-riposte et contre)

► C.N. Expert – Ceinture honorifique (niveau d'expertise à la discipline)

1. Etre titulaire de la C.N. depuis 3 ans minimum
2. Confirmation d'un fort investissement dans la discipline
3. Sur dossier et validation par le collège d'expert, le président de la FKBDA est membre d'office du collège d'expert

La Ceinture Noire (et C.N. jeune)

DEFINITION

C'est un pratiquant de Kick-Boxing ayant une bonne technique et de fortes connaissances dans ce sport. Il est capable à toute occasion d'effectuer une démonstration de qualité afin de promouvoir sa discipline.

L'examen est organisé, au niveau fédéral, par le D.T.F. de la FKB/D.A. et présidé par un membre de la Commission des Grades ou d'un expert.

CONDITIONS PREALABLES

Pour être retenu candidat, il faut :

- Disposer des pré-requis suivants : avoir 18 ans révolus, être ceinture marron (ceinture donnée par le représentant technique du club).
- Etre licencié depuis 3 saisons à la FKB/DA (pouvoir le justifier).
- Avoir acquitté ses droits de stage et d'examen.
- Etre présenté par l'enseignant de son club.
- Avoir fourni : un C.V. avec les attestations de grade.
(*) pour le diplôme de C.N. Jeune : avoir 17 ans révolus, fournir une autorisation parentale et mêmes autres conditions que la C.N.

PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles de base et des situations classiques en opposition, Les épreuves sont les suivantes :

Module 1 : « TECHNIQUES de BASE et SITUATIONS » - 4 ateliers –

Exécution au ralenti et vitesse normal

- épreuve 1 : démonstration de techniques de poings, esquives, remises / 10 pts
- épreuve 2 : démonstration de techniques pieds poings, blocages, remises / 10 pts
- épreuve 3 : exécution de situations imposées (enchaînements imposés) / 20 pts
- épreuve 4 : création d'un enchaînement libre pieds/poings à répéter 3 fois / 20 pts

T : /60 points

Module 2 : « SPARRING » - Adaptation à des adversaires – 3 épreuves

3 rounds de 2' en sparring léger (1'30 pour les plus de 35 ans).

- épreuve 1 : un round de techniques de poings / 10 pts
- épreuve 2 : un round de techniques de Kick-Boxing / 20 pts
- épreuve 3 : un round de sac (puissance) avec 2 cerceaux / 10 pt

T : / 40 points

CONDITIONS D'OBTENTION

Pour réussir la C.N. ou la C.N. Jeune, il faut obtenir les deux modules (pas de compensation modulaire). Pour réussir chaque module, il faut obtenir l'équivalent de 06/10 pts. Les modules réussis sont acquis définitivement. Les notes à l'intérieur de chaque module peuvent se compenser.

Les notes éliminatoires sont les suivantes : note < à l'équivalent de 2,5/10 pts à une des épreuves ; note < à 4/10 à l'atelier sparring.

En cas d'échec, le candidat pourra se représenter à la session suivante et passer le ou les modules nécessaires, sans avoir à s'acquitter d'un nouveau droit d'examen.

En cas de nouvel échec, le candidat devra refaire la totalité de la procédure.

BONIFICATIONS ET DEROGATIONS

Pour le module 1, dans la limite du plafond 60/60, les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans (+ 1 pt)

Pour le module 2, dans la limite du plafond 40/40, les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans (+ 1 pt)

LES SESSIONS D'EXAMEN

NEUTRALITE

Pour les épreuves de la C.N. Et C.N. Jeune, en aucun cas, le membre d'un atelier d'épreuve ne peut être originaire du même club que le candidat en présence.

CONFIDENTIALITE

Les examens se déroulent à huit clos, c'est-à-dire non ouverts au public, aux entraîneurs et aux familles des candidats. Seuls peuvent y assister, à distance non gênante, les responsables techniques des clubs.

PROCEDURE D'APPEL

Seul l'entraîneur du club, peut être amené à demander un rapport sur l'évaluation de son élève. Pour les autres examens, à l'exclusion de celle du candidat, aucune autre réclamation ne sera recevable. La demande doit être faite par écrit sur papier libre, dans un délai d'un mois auprès de la Commission des Grades (C.G.).

Les membres des jurys sont tenus à toute discrétion concernant la prestation des candidats.

PERIODICITE ET ORGANISATION

- *Session C.N. ou Jeune* (examen à l'échelon de la fédération)
 - Fréquence des sessions : il est recommandé, suivant la demande, deux sessions annuelles, une de début d'année (novembre / décembre), une de fin de saison sportive (mai / juin).
 - Centre d'examen : l'examen se déroule dans la région sportive (ligue) ou au niveau national. Les épreuves sont organisées par le C.T.F. ou le représentant fédéral de la FKB/D.A.
 - Président du jury : la session d'examen est présidée par un représentant de la Commission des Grades (C.G.)

- *Session C.N. Expert*
 - Une session annuelle d'étude des dossiers présentés.

LES JURYS D'EXAMEN

SESSIONS DE C.N. et C.N. Jeune

- Président du jury : le responsable de la Commission des Grades (C.G.) ou le Président de la FKBDA.
- Gestion : le C.T.F. ou le représentant fédéral de la FKB/DA.
- Organisation idéale : Deux ateliers distincts (soit 2 jurys). Atelier n° 1 « technique de base - situation », atelier n° 2 « sparring »,
- Organisation des ateliers : chaque jury est composé d'un membre minimum, titulaire de la C.N.

SESSIONS DE C.N. EXPERT

- Président du jury : le président de la FKBDA, le responsable de la commission grade (C.G.), ou un titulaire de la C.N. Expert.
- Gestion : Le collège des C.N. Expert
- Organisation : Le dossier du candidat sera transmis à chaque titulaire de la C.N. Expert pour avis, suite à celui-ci la commission validera ou non le dossier du demandeur.

TECHNIQUES IMPOSEES

Le candidat optera pour une même garde lors de la présentation des techniques imposées

Le candidat pourra disposer de trois essais maximums lors de l'épreuve des techniques imposées. Il sera évalué sur sa meilleure prestation.

Le candidat pourra choisir son partenaire.

Le candidat tire deux séries au sort.

Deux minutes maximums séparent le tirage au sort de l'exécution du candidat.

Techniques imposées

- 1°) - Attaque low-kick jambe arrière du partenaire :
Blocage Riposte direct bras avant figure, low-kick jambe arrière, spinning round kick visage jambe arrière, High kick même jambe en posant ou non la Jambe.
- 2°) – Attaque side-kick figure jambe avant, parade bloquée du partenaire
Middle kick jambe arrière, direct bras avant figure, direct bras arrière figure, crochet bras avant figure, front kick jambe arrière médian.
- 3°) – Middle kick jambe arrière du partenaire
Parade bloquée, riposte direct bras arrière figure, uppercut au corps bras avant, low-kick jambe avant, high-kick jambe avant
- 4°) – Low-kick jambe avant du partenaire :
Esquive en changeant de garde, spinning side kick médian de la jambe arrière, retour en bonne garde, hammer kick jambe avant, direct bras avant figure.
- 5°) – middle kick jambe avant du partenaire
Décalage et remise en low-kick sur l'extérieur de la jambe arrière du partenaire, high kick jambe arrière, spinning round Kick visage, side kick au corps.
- 6°) – direct bras arrière figure du partenaire, parade chassée, crochet bras avant figure du partenaire, esquive rotative
Remise en middle kick jambe avant, direct bras arrière figure, revers de face visage, side kick visage jambe arrière.
- 7°) – Attaque front kick jambe avant médium du partenaire
Parade chassée avec changement de garde, remise side kick visage jambe droite (pour les droitiers, inversé pour les gauchers), high kick jambe arrière, retour en bonne garde, uppercut corps bras avant, genoux direct arrière.
- 8°) – Low kick jambe avant, doublé high kick même jambe en posant ou non, direct au corps bras arrière, crochet figure bras avant, genoux au corps jambe arrière, direct bras avant puis bras arrière figure, front kick jambe avant au corps.
- 9°) – Attaque middle kick jambe arrière du partenaire :
Décalage et low-kick jambe arrière, spinning round kick visage, high kick jambe avant, direct bras Arrière Au corps, direct bras avant visage, side kick jambe avant au corps.
- 10°) – Attaque low-kick jambe avant du partenaire :
Blocage croisé et remise front kick visage jambe arrière, direct bras avant, high kick jambe arrière, side kick jambe avant au corps.