



Blanche à Blanche II

Manuel de l'élève



Table des matières

| | |
|--|---|
| 1. Programmation de session..... | 4 |
| 1.1 Mouvements de base..... | 4 |
| 1.2 Coups de pied de base..... | 5 |
| 1.3 Techniques de combat (attaque)..... | 6 |
| 1.4 Techniques de combat (contre-attaque)..... | 7 |
| 1.5 Déplacements..... | 8 |
| 1.6 Combat..... | 8 |

1. Programmation de session

1.1 Mouvements de base

Les mouvements de base sont des techniques que l'élève doit apprendre et perfectionner en appliquant tous les critères de finition. Il y a deux catégories, les blocages et les contre-attaques. Pour les premiers, il s'agit de mouvement où l'adepte doit imaginer une certaine attaque et appliquer le blocage de façon à réussir à bloquer ladite attaque. Il y aussi les contre-attaques, il peut s'agir d'une frappe avec les mains ou simplement un coup de pied. (voir coup de pied de base plus bas).



Blanche

Coup de poing

Critères d'évaluation :

- Pouces
- Rotation
- Précision

Position assise :

- 2 largeurs d'épaules
- Pieds parallèles
- Genoux pliés

Puissance :

- Accélération
- Contraction
- Expiration

Blanche I

Blocage bas + coup de poing

Critères d'évaluation :

- Croisement poignets
- Bras qui bloc par-dessus
- Poing à la taille

Position de marche :

- Largeur : 1x épaules
- Longueur : 2x épaules
- Genoux avant plié

Puissance :

- Accélération
- Contraction
- Expiration

Blanche II

Blocage haut + coup de pied avant + coup de poing

Critères d'évaluation :

- Croisement avant-bras
- Bras qui bloc par-dessus
- Poing à la taille

Position de marche :

- Largeur : 1x épaules
- Longueur : 2x épaules
- Genoux avant plié

Puissance :

- Accélération
- Contraction
- Expiration

1. Programmation de session

1.2 Coups de pied de base

Malgré plusieurs ressemblances avec les coups de pied de combat, ils se différencient par leurs critères d'exécution. Contrairement aux coups de pieds de combat où la vitesse est le critère principal les coups de pied de base sont évalués par les différentes étapes d'exécution, du maintien de l'équilibre avec un minimum de vitesse et un maximum de puissance.



Blanche :

Marteau

Critères d'évaluation :

- Hauteur maximum
- Descente avec accélération
- Précision (tomber en avant)

Position de marche :

- Largeur : 1x épaules
- Longueur : 2x épaules
- Genoux avant plié

Puissance :

- Accélération
- Contraction
- Expiration

Blanche I :

Avant

Critères d'évaluation :

- Hauteur maximum
- Descente avec accélération
- Précision (tomber en avant)

Position de marche :

- Largeur : 1x épaules
- Longueur : 2x épaules
- Genoux avant plié

Puissance :

- Accélération
- Contraction
- Expiration

Blanche II :

Marteau (cassage)

Critères d'évaluation :

- Flexion-extension-flexion
- Levée du genou
 - Équilibre

Position de marche :

- Largeur : 1x épaules
- Longueur : 2x épaules
- Genoux avant plié

Puissance :

- Accélération
- Contraction
- Expiration



1. Programmation de session

1.3 Techniques de combat (attaque)

Ce sont différentes techniques que l'on exécute en combat. Les critères d'exécution sont légèrement différents des coups de pieds de base car l'objectif est différent. Ici la finition est mise de côté afin d'atteindre la vitesse maximum tout en gardant une maîtrise de la précision dans le but de surprendre un adversaire afin de marquer un point. À ceci s'ajoute les critères techniques qui peuvent varier selon les différents coups de pied.

Blanche :

Circulaire

Critères d'évaluation :

- Flexion - extension
- Trajectoire
- Précision (milieu de la cible)
- Pied pointé

Position de combat:

- Largeur : -----
 - Longueur : 1x épaule
 - Sautiller (pointe des pieds)
 - Bedaine côté
-

Intensité :

- Position (avant-après)
- Vitesse
- Puissance
- Crier

Blanche I :

Chassé

Critères d'évaluation :

- Flexion - extension
- Trajectoire
- Précision (milieu de la cible)
- Pied pointé

Position de combat :

- Largeur : -----
 - Longueur : 1x épaule
 - Sautiller (pointe des pieds)
 - Bedaine côté
-

Intensité :

- Position (avant-après)
- Vitesse
- Puissance
- Crier

Blanche II :

2 circulaires

Critères d'évaluation :

- Flexion - extension
- Trajectoire
- Précision (milieu de la cible)
- Pied pointé

Position de combat:

- Largeur : -----
- Longueur : 1x épaule
- Sautiller (pointe des pieds)
- Bedaine côté

Intensité :

- Position (avant-après)
- Vitesse
- Puissance
- Crier



1. Programmation de session

1.4 Techniques de combat (contre-attaque)

Ce sont différentes techniques que l'on exécute en combat. Les critères d'exécution sont légèrement différents des coups de pieds de base car l'objectif est différent. Ici la finition est mise de côté afin d'atteindre la vitesse maximum tout en gardant une maîtrise de la précision dans le but de surprendre un adversaire afin de marquer un point. À ceci s'ajoute les critères techniques qui peuvent varier selon les différents coups de pied.

Blanche :

Pivot arrière circulaire

Critères d'évaluation :

- Flexion - extension
- Trajectoire
- Précision (milieu de la cible)
- Pied pointé

Position de combat :

- Largeur : -----
- Longueur : 1x épaule
- Sautiller (pointe des pieds)
- Bedaine côté

Intensité :

- Position (avant-après)
- Vitesse
- Puissance
- Crier

Blanche I :

Glissade arrière

Critères d'évaluation :

- Flexion - extension
- Trajectoire
- Précision (milieu de la cible)
- Pied pointé

Position de combat :

- Largeur : -----
- Longueur : 1x épaule
- Sautiller (pointe des pieds)
- Bedaine côté

Intensité :

- Position (avant-après)
- Vitesse
- Puissance
- Crier

Blanche II :

Circulaire pendant (sur place)

Critères d'évaluation :

- Flexion - extension
- Trajectoire
- Précision (milieu de la cible)
- Pied pointé

Position de combat :

- Largeur : -----
- Longueur : 1x épaule
- Sautiller (pointe des pieds)
- Bedaine côté

Intensité :

- Position (avant-après)
- Vitesse
- Puissance
- Crier

1. Programmation de session

1.5 Déplacements

Les déplacements sont la base des coups de pied. Ils permettent de se familiariser dans une première étape à la propulsion des pieds au sol. Ils sont soit une première étape aux coups de pied ou dans certain cas ils serviront à appliquer avant un coup de pied afin d'appliquer certaines stratégies de combat.

**DON'T
STOP
UNTIL
YOU'RE
PROUD.**

Blanche, Blanche I & Blanche II :

Chassé, pivot & glissade

Critères d'évaluation :

- Vitesse maximum
- Position
- Stabilité

Position de combat :

- Largeur : -----
- Longueur : 1x épaule
- Sautiller (pointe des pieds)

Intensité :

- Propulsion
- Accélération
- Contraction

1.6 Combat

Pour ces niveaux, blanche à blanche II, il n'y a pas vraiment de combat. Par contre, à l'aide du jeu du cerceau, nous arrivons à familiariser les élèves à certains principes de base du combat comme la position de combat, appliquer des feintes, appliquer la mobilité et différencier le principe d'attaquer ou contre-attaquer (agir ou réagir).



Blanche, Blanche I & Blanche II :

Jeu du cerceau

Position :

- Avant
- Après
- Longueur
- Stabilité

Stratégies de base :

- Feintes
- Changements de côté
- Attaques
- Contre-attaques

Mobilité :

- Actif
- Déplacement dos
- Déplacement ventre

Général :

- Vitesse
- Temps de réaction

En collaboration avec:

Éric Gosselin, directeur technique
Laurie-Anne Gagnon, professeure