

KICK-BOXING

KICK-BOXING



LA CEINTURE NOIRE

Présentation du programme d'examen

-FKBDA Saison 2019/2020 -

LA CEINTURE NOIRE

Précisions

Qu'est-ce que le Kick-Boxing ? Un sport de compétition, un art martial, un outil de défense, une activité de spectacle, un moyen éducatif... ? Réponse : à l'origine (U.S.A. - 1963, Japon - 1964) le Kick-Boxing est un règlement de compétition au « K.O. system » permettant aux pratiquants des différents arts martiaux de se rencontrer dans une forme sportive proche de leur activité d'origine (on trouve ici, l'idée de l'*open* où on rassemble les différentes disciplines martiales). Chez nous en France, le Kick-Boxing est avant tout un *sport de combat de percussion* (une *boxe pieds-poings*, dit-on !), donc *une activité sportive à part entière* ! En matière compétitive, il se pratique sur un ring dans un duel dit de *plein contact* pour les plus de 18 ans. La maîtrise de la discipline se définit en terme d'*efficacité*. Existe également une autre forme de rencontre privilégiant l'aspect technico-gestuel, et se déroulant sans apport de puissance de frappe, le « K-B light ». Le qualificatif « efficacité » dans le combat au K.O. *system*, est synonyme de précision et de puissance des coups, mais également de stratégies permettant de vaincre l'opposant. Ainsi pour gagner un match de *plein contact*, outre avoir un bon punch et une bonne condition physique, les protagonistes se doivent de *gérer* l'opposition d'une manière rationnelle ; c'est-à-dire, aptes à *s'adapter à un adversaire*, à *organiser leurs attaques et à utiliser le comportement adverse*. En plus de cela, l'acte pugilistique peut être spectaculaire, voire « beau » et même « époustouflant », lorsqu'il est agrémenté de *virtuosité gestuelle* (coups sautés, retournés...) ; ainsi on parle de *l'aisance exceptionnelle* de certains champions ou de leurs *techniques hors pairs*. L'opposition est surtout « remarquable », lorsque les protagonistes font preuve d'une *intelligence de jeu* supérieure à la normale ; on parle alors de combattants de *grande classe*. D'autres, savent également donner au combat, une saveur inimitable, voire un « charme », par leur aisance, ardeur, personnalité, physique, originalité de techniques... on parle ainsi de *style exceptionnel* voire de *panache*.

Le Kick-boxing, en plus de son aspect de duel sportif au K.O., recouvre différents objectifs. Il est en premier lieu, une *activité éducative*, pratiquée par les jeunes à partir de 8 ans environ; développant chez eux, qualités physiques et motrices, assurance personnelle et respect d'autrui (que l'on nomme *kick-boxing éducatif*). Ainsi les jeunes peuvent se confronter en « assaut à la touche contrôlée » (*K-B light*), sans aucun risque pour leur propre santé et intégrité. Mais le Kick-Boxing est avant tout une *pratique de loisir pour tous*, favorisant l'entretien physique à tous les âges de la vie et une extraordinaire *activité de défense personnelle (K-B Défense)*.

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 ». Trois domaines seront évalués :

- LA MAITRISE GESTUELLE
- LA MAITRISE DES STRATEGIES ET DES SITUATIONS D'OPPOSITION
- LES CONNAISSANCES SPECIFIQUES.

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)
3. Vérification des connaissances spécifiques (histoire, règles, terminologie et notions tactiques)

► 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 collègue 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 ligue ou fédéral, par le C.T.F. (ou le D.T.F. de la FKB/D.A.) et présidé par un membre de la Commission des Grades.

CONDITIONS PREALABLES

Pour être retenu candidat, il faut :

- Disposer des pré-requis suivants : avoir 18 ans révolus, être ceinture marron.
 - Etre licencié depuis 3 saisons à la FKB/DA (pouvoir le justifier) et titulaire du passeport FKB/DA.
 - 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,
- La capacité à s'adapter à différents partenaires,
- Les savoirs sur l'opposition en Kick-Boxing
- La connaissance de l'histoire, de la terminologie et de la réglementation du Kick-Boxing.

Les épreuves sont les suivantes :

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

T: /40 points

- épreuve 1 : démonstration de techniques de poings + système défensif / 10 pts
- épreuve 2 : démonstration de techniques de jambes + système défensif / 10 pts
- épreuve 3 : exécution de situations imposées (enchaînements imposés) / 10 pts
- épreuve 4 : exécution de situations à élaborer (enchaînements libres) / 10 pts

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

T : / 40 points

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

- épreuve 1 : un round de techniques de poings / 10 pts
- épreuve 2 : un round de techniques de jambes / 10 pts
- épreuve 3 : deux rounds en Kick-Boxing / 20 pts

Module 3 : « SAVOIRS D'ACCOMPAGNEMENT » - 1 épreuve

T:/ 10 points

- épreuve : oral (interrogation sur les notions technico-tactiques) et réglementation / 10 pts

CONDITIONS D'OBTENTION

Pour réussir la C.N. ou la C.N. Jeune, il faut obtenir les trois 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 5/10 à l'atelier sparring.

BONIFICATIONS ET DEROGATIONS

Pour le module 1, dans la limite du plafond 40/40, les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans (+ 1 pt) ou plus de 45 ans (+ 2 pts).

Pour le module 2, dans la limite du plafond 40/40, les bonifications sont les suivantes : 10 combats et plus (+ 1 pt), plus de 35 ans (+ 1 pt) ou plus de 45 ans (+ 2 pts). La note maximale est acquise en sparring pour les membres de la sélection nationale, pour les champions nationaux espoirs et juniors (C.N. jeune).

Pour le module 3, les bonifications sont les suivantes : attestation de la partie commune du B.E.E.S.1° ou B.P.J.E.P.S. (+ 2 pts), diplôme d'arbitre titulaire (+ 1 pt). Le cumul des bonus pour l'ensemble des trois modules ne pourra dépasser 10 pts. Aucune équivalence ne sera accordée pour des candidats titulaires d'une C.N. d'un autre sport de combat ou art martial pieds-poings.

Le champion national Elite (Classe A) sur demande écrite à la commission des grades, sera exempté de l'examen et se verra attribuer la C.N.

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 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 ligue)
 - 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 : quatre ateliers distincts (soit 4 jurys). Atelier n° 1 « technique – gestuelle », atelier n° 2 « situations », atelier n° 3 « sparring », atelier n°4 « oral sur stratégies » (pour les C.N.1°) + « travail aux appareils » pour les C.N.2°].
- 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 responsable de la commission grade (C.G.), ou un titulaire de la C.N. Expert ou le Président de la FKBDA.
- 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.