

# COMPÉTENCES ATTENDUES À L'EXAMEN TECHNIQUE DE LA CEINTURE NOIRE

## CN1° à CN10°

### GROUPES DE SPECIALITES SPORTIVES & MARTIALES (MENTIONS)

- **BPP - BOXES PIEDS-POINGS** : American Kickboxing (Point-fighting/Semi-contact, Full-contact & Low-kick), Japanese kickboxing (K1 & Shoot-boxing), Thai-boxing (Muay-thai)
- **PPS - SPORTS PIEDS-POINGS-SOL** : Combat mixte [Panrace (Sub-strike), Shoot-fighting (MMA)]
- **SUB - SUBMISSION-WRESTLING**
- **FIT - FITNESS-FORMS** : Activités de mise en forme physique (Aero-kick/Cardio-kickboxing, Aero-martial/Cardio-fighting)
- **MAR – MARTIAL-FORMS** : Activités de réalisation martiale [Traditional-forms (Hard-style, Soft-style), Modern-forms (Free-style, Musical-forms)]
- **DEF – DEFENSE-FORMS** : Activités de défense personnelle (Freehand-defense, Kick-defense contact, Stick-defense).

## 1<sup>er</sup> CYCLE : COMPETENCE TECHNIQUE

### CNJ1° / CN1° - COMPETENCE TECHNIQUE DE DEGRÉ 1 ACQUISITION DES HABLETES DE BASE

#### . HABLETES GESTUELLES DITES CLASSIQUES :

- Maîtrise de la **gestuelle offensive de base & gestuelle défensive de base** (techniques standards),
- Maîtrise de **combinaisons d'actions élémentaires** (combinaisons offensives - combinaisons contre-offensives).

#### . GESTION DE LA CONFRONTATION :

- Capacité à **placer des gestes offensifs et contre-offensifs en situation duelle** avec réglage des différents paramètres physiques de l'opposition (maîtrise de l'énergie, liaison et précision des actions – utilisation de la mobilité et des déplacements – gestion de la distance d'action – exploitation de l'espace d'évolution) et utilisation des variables physiques (orientation et hauteur de cible, vitesse et changement du rythme d'action).

#### . SAVOIRS :

- Connaissance des **données élémentaires** (historique abrégé et vocabulaire essentiel).

### CNJ2° / CN2° - COMPETENCE TECHNIQUE DE DEGRÉ 2 CONFIRMATION DES HABLETES DE BASE

#### . HABLETES GESTUELLES DITES SPECIALES :

- Maîtrise de la **gestuelle offensive élaborée et des techniques spéciales** - et leur pendant, la gestuelle défensive en rapport avec le type d'offensive,
- Combinaison d'actions : Capacité à **combinaison des actions offensives et contre-offensives, à résoudre un problème** de combat (s'adapter) et à **exploiter un contexte**.

#### . GESTION DE LA CONFRONTATION (construire un jeu offensif et contre-offensif) :

- Capacité à **imposer son propre jeu** offensif et contre-offensif – Capacité à **s'adapter au jeu adverse** et à **exploiter un jeu adverse**.

#### . SAVOIRS :

- **Connaissances technico-tactiques – Connaissances sur l'utilisation des engins d'entraînement.**

## CN3° - COMPETENCE TECHNIQUE DE DEGRÉ 3 QUALIFICATION SUPERIEURE

- . **HABILETES TECHNICO-TACTIQUES** (construction d'un jeu offensif, exploitatif et de résolution de problème) :
  - Maîtrise de **combinaisons d'actions offensives** – Capacité à **résoudre un problème** – Capacité à **exploiter un contexte**.
- . **GESTION DE LA CONFRONTATION** (construire un jeu offensif, d'adaptation et d'exploitation) :
  - Capacité à **imposer son propre jeu** offensif et contre-offensif – Capacité à **s'adapter au jeu adverse** et à **exploiter un jeu adverse**.
- . **SAVOIRS** :
  - **Connaissances stratégiques et technico-tactiques** (Analyse d'une rencontre, élaboration d'un plan d'action, régulation du plan d'action, utilisation de schémas tactiques).

## 2<sup>ème</sup> CYCLE : EXPERTISE

### CN4° - EXPERTISE DE DEGRÉ 1

- . **HABILETES TECHNICO-TACTIQUES** (construction d'un jeu de manœuvre, construction d'un jeu d'adaptation, construction d'un jeu de neutralisation et d'exploitation du comportement adverse) :
  - Capacité à proposer des **combinaisons offensives et contre-offensives** – Capacité à proposer une **résolution de problème** et une **exploitation de contexte**.
- . **GESTION DE LA CONFRONTATION** (manœuvrer l'opposant et conjointement, gérer le rapport de forces) :
  - Capacité à **imposer son propre jeu** offensif et contre-offensif – Capacité à **s'adapter à l'opposant** – Capacité à **influencer l'activité adverse**.
- . **SAVOIRS** :
  - **Connaissances stratégiques et technico-tactiques** (coaching de match).
  - **Dossier d'étude** sur un sujet touchant la spécialité sportive de l'examen.

### CN5° - EXPERTISE DE DEGRÉ 2

- . **HABILETES TECHNICO-TACTIQUES** (Construction de situations offensives et contre-offensives – résolution d'un problème et création d'un contexte à exploiter) :
  - Capacité à proposer une **construction d'un jeu offensif** – Capacité à proposer une **organisation d'une défense/riposte** – Capacité à proposer une **résolution d'une situation particulière** – Capacité à **proposer un contexte favorable à exploiter**.
- . **SAVOIRS** :
  - **Mémoire** sur un sujet touchant la spécialité sportive de l'examen.

## 3<sup>ème</sup> CYCLE : GRANDE EXPERTISE

### CN6° - MAÎTRISE DEGRÉ 1

- . **HABILETES TECHNICO-TACTIQUES** (Construction d'un cycle de pratique gestuelle ou/et technico-tactique) :
  - Faculté à proposer un ensemble de tâches techniques pour **s'adapter à des comportements types et des situations standards de l'opposition**.
  - Faculté à proposer un ensemble de tâches techniques afin de **résoudre un problème ou exploiter un contexte**.
- . **SAVOIRS** :
  - **Mémoire de recherche** sur un sujet en relation avec la spécialité sportive de l'examen.

## CN7° - MAÎTRISE DEGRÉ 2

. **HABILETES TECHNICO-TACTIQUES** (Construction d'un ensemble de situations techniques ayant pour but une activité intentionnelle et ainsi incidente, une activité appropriée et adaptative) :

- Faculté à proposer des **activités de raisonnement, des activités et des processus de traitement pour la réalisation d'opérations offensives ou contre-offensives** à effectuer (manœuvres, résolution d'une situation particulière ou contexte favorable à exploiter).

. **SAVOIRS** :

- **Mémoire de recherche approfondie** sur un sujet touchant la spécialité sportive de l'examen,
- Ou un programme de stage technique pour pratiquants avancés ou athlètes de haut niveau.

## CN8° - MAÎTRISE DEGRÉ 3

. **SAVOIRS** (Construction d'un ensemble de repères et modèles portant sur le niveau d'opérationnalisation des actions de combat – modèle de type opératoire – dans le but de comprendre la logique de construction du jeu) :

- Faculté à **proposer des outils théoriques et pratiques** ayant pour but de formaliser les opérations et processus de traitement pour une action à effectuer ou un problème donné (où se trouve la connaissance ?, comment la disséquer ?, comment la formaliser ?, comment la modéliser ?, et comment l'utiliser ?).
- **Thèse de recherche** sur un sujet touchant la spécialité sportive de l'examen.

## CN9° - CADRE EXCEPTIONNEL DE SA DISCIPLINE

Nomination nationale

- **Thèse de recherche approfondie** sur un sujet touchant la spécialité sportive de l'examen.

## CN10° - CADRE HISTORIQUE DE SA DISCIPLINE (OU DOYEN) REFERENT TECHNIQUE GARANT DE L'INTEGRITE DE SA DISCIPLINE

Nomination internationale

N.B. : La CN9° et CN10° sont des grades exceptionnels et honorifiques proposés par le *Collège national des ceintures noires* (CNCN) à une personne garante de sa discipline sportive du point de vue historique, technique et moral. Ainsi, elle peut être reconnue tel un « doyen » pour l'ensemble des pratiquants.