

# KANGOUROU 1

NOM.....PRENOM.....

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
1 <sup>ER</sup> DEGRE	SUR CIBLES	Direct médian / figure	
		Crochet médian / figure	
		Uppercut médian / figure	
		Fouetté bas / médian / figure	
		Chassé bas / médian / figure	
		Revers bas / médian / figure	
		Coup de pied bas de frappe / de déséquilibre	
2 <sup>EME</sup> DEGRE	SUR CIBLES	1 poing	
		1 pied	
		1 coup du segment avant	
		1 coup du segment arrière	
		1 coup médian	
		1 coup figure	
		1 coup libre	
3 <sup>EME</sup> DEGRE	ROLES DETERMINEES	1 direct / riposte même coup	
		1 fouetté / riposte même coup	
		1 poing / riposte même coup	
		1 pied / riposte même coup	
		1 poing / riposte 1 pied et inversement	
		1 coup segment avant / riposte 1 coup segment arrière et inversement	
		1 coup libre / riposte même coup	

ASSAUT LIBRE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
3 x 1' avec 3 partenaires différents	Utiliser tous les coups appris	
	Etre en garde	
	Se déplacer	

CITOYENNETE / SOCIABILITE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
Arbitrage	Utiliser les commandements de l'arbitre	
	Faire respecter le contrôle de la touche	
Comportement	Respecter le code du jeune sportif	

# KANGOUROU 2

NOM.....PRENOM.....

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
1 <sup>ER</sup> DEGRE	SUR CIBLES	Direct avant + arrière	
		Crochet avant + arrière	
		Fouetté avant + arrière	
		Chassé avant + arrière	
		1 direct + 1 crochet	
		1 fouetté + 1 chassé	
		1 coup doublé	
2 <sup>EME</sup> DEGRE	SUR CIBLES	2 poings	
		2 pieds	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds du segment avant	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds du segment arrière	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds médians	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds figures	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds libres	
3 <sup>EME</sup> DEGRE	ROLES DETERMINEES	2 directs / riposte mêmes coups	
		2 fouettés / riposte mêmes coups	
		2 poings / riposte mêmes coups	
		2 pieds / riposte mêmes coups	
		2 poings / riposte 2 pieds et inversement	
		2 poings ou 2 pieds avant / riposte 2 poings ou 2 pieds arrière et inversement	

ASSAUT LIBRE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
3 x 1' avec 3 partenaires différents	Enchaîner 2 poings	
	Enchaîner 2 pieds	
	Se déplacer pour ne pas être touché	

CITOYENNETE / SOCIABILITE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
Arbitrage	Identifier les touches non valides	
	Adapter ses déplacements à la position des tireurs	
Comportement	Respecter le code du jeune sportif	

# KANGOUROU 3

NOM.....PRENOM.....

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
<b>1<sup>ER</sup> DEGRE</b>	<b>SUR CIBLES</b>	Direct avant + fouetté avant	
		Crochet arrière + chassé avant	
		Uppercut avant + revers arrière	
		Revers avant + direct arrière	
		Chassé arrière + uppercut avant	
		Coup de pied bas + crochet avant	
<b>2<sup>EME</sup> DEGRE</b>	<b>SUR CIBLES</b>	1 poing + 1 pied	
		1 pied + 1 poing	
		2 poings + 1 pied	
		2 pieds + 1 poing	
		2 coups	
		3 coups	
<b>3<sup>EME</sup> DEGRE</b>	<b>ROLES DETERMINEES</b>	1 poing + 1 pied + 1 poing / riposte 1 poing + 1 pied + 1 poing	
		1 pied + 1 poing + 1 pied / riposte 1 pied + 1 poing + 1 pied	
		3 coups sur 3 hauteurs / riposte 3 coups sur 3 hauteurs	
		3 coups du même segment / riposte 3 coups du même segment	
		2 coups poing-pied ou pied-poing / riposte mêmes coups	
		3 coups libres / riposte mêmes coups	

ASSAUT LIBRE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
3 x 1' avec 3 partenaires différents	Toucher avec des enchaînements variés de 2 ou 3 coups	
	Bloquer un coup en ligne médiane ou haute	
	Déplacer tout le corps ou une partie du corps pour ne pas être touché	

CITOYENNETE / SOCIABILITE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
Arbitrage	Utiliser la gestuelle de l'arbitre	
Comportement	Respecter le code du jeune sportif	