

## **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. C'est un grade technique permettant d'accéder à la préparation du brevet fédéral d'entraîneur de club (B.F.E. ou B.M.F). L'examen est organisé, au niveau ligue, par le C.T.R. (ou le D.T.R. de la CFKB / DA) et présidé par un membre de la Commission Régionale des Grades (C.R.G.).

## **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 CFKB / DA (pouvoir le justifier) et titulaire du passeport CFKB / DA.
- Avoir acquitté ses droits de stage et d'examen.
- Etre présenté par l'enseignant de son club et avoir suivi un stage de préparation à la C.N.1°
- 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.1er degré (adulte).

NB : épreuves de présélection, si nombre important de candidats inscrits à la session (batterie de tests physiques de type INSEP : Cooper, navette, abdominaux, pompes max. ...).

## **PROGRAMME D'EXAMEN**

L'examen se propose de vérifier

- La maîtrise des formes gestuelles de base et des situations classiques de combat,
- La capacité à s'adapter à différents adversaires,
- Les savoirs sur le combat de 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 cadets et les plus de 35 ans)1.

- 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.1er degré 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).

(1) Les + de 45 ans peuvent passer l'épreuve en situation de semi-opposition

**Pour le module 2**, dans la limite du plafond 40/40, les bonifications sont les suivantes : 10 combats et plus (+ 1 pt), champion de France Junior (+ 2 pts), vainqueur de la Coupe de France (+ 3 pts), champion de France-classe B (+ 4 pts), plus de 35 ans (+ 1 pt) ou plus de 45 ans (+ 2 pts). La note maximale est acquise en sparring pour les membres de l'Équipe de France senior et leurs partenaires officiels d'entraînement, pour les champions d'Europe junior, les champions de France-classe A, d'Europe et du Monde.

**Pour le module 3**, les bonifications sont les suivantes : attestation de la partie commune du B.E.E.S.1° (+ 2 pts), diplôme universitaire de 1er cycle (+ 2 pts), diplôme d'arbitre régional 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.

## **La C.N. 2ème degré**

### **DEFINITION**

C'est un pratiquant de Kick-Boxing ayant une excellente maîtrise technique et de fortes connaissances dans ce sport. C'est un grade technique permettant d'accéder à la préparation du brevet fédéral professeur (B.F.P.ou B.M.F2) et du brevet professionnel Jeunesse et Sport (B.P.J.S.) . L'examen est organisé, au plan régional ou inter-régional, par le C.T.R. (ou le D.T.R. de la CFKB / DA) et présidé par un membre de la Commission Régionale des Grades (C.R.G.).

### **CONDITIONS PREALABLES**

Pour être retenu candidat, il faut :

- Disposer des pré-requis suivants : avoir 20 ans révolus, être C.N.1° depuis deux ans (ou C.N. Jeune depuis trois ans).
- Etre licencié depuis 5 saisons à la CFKB / DA (pouvoir le justifier) et titulaire du passeport CFKB / DA.
- Avoir acquitté ses droits de stage et d'examen (stage facultatif de préparation de la C.N.2°, 15 h).
- Avoir fourni : un C.V. avec les attestations de grade, de diplômes et de stages, une photo d'identité, un justificatif d'identité. Avoir une lettre de recommandation d'une C.N.2° minimum.

NB : épreuves de présélection, si nombre important de candidats inscrits à la session (batterie de tests physiques de type INSEP : Cooper, navette, abdominaux, pompes max. ...).

### **PROGRAMME D'EXAMEN**

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des techniques supérieures, des liaisons d'actions et des situations complexes de combat
- La capacité à s'adapter à différents adversaires et à imposer son propre jeu
- Les savoirs sur l'aspect tactique du combat et la lecture d'un match ainsi que la prévision de stratégies.

Les épreuves sont les suivantes :

**Module 1** : « TECHNIQUES SUPERIEURES et SITUATIONS DE MATCH » - 5 ateliers - **T** : / 50 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 : démonstration d'une combinaison d'attaque à créer / 10 pts
- épreuve 4 : démonstration d'un problème à résoudre / 10 pts
- épreuve 5 : démonstration d'un contexte à exploiter / 10 pts

**Module 2** : « SPARRING » - Adaptation à des adversaires - 3 épreuves -**T** : / 30 points  
3 rounds de 2' en sparring léger (1'30 pour les plus de 35 ans)1.

- épreuve 1 : un round à thème, dont l'objectif est d'imposer sa propre boxe / 10 pts
- épreuve 2 : un round à thème, dont l'objectif est de s'adapter à la boxe adverse / 10 pts
- épreuve 3 : un round libre / 10 pts

**Module 3**: « SAVOIRS D'ACCOMPAGNEMENT » - 2 épreuves - **T** : / 20 points

- épreuve 1 : oral (sur les notions stratégiques) / 10 pts
- épreuve 2 : démonstration aux appareils d'entraînement et à la leçon / 10 pts

## **CONDITIONS D'OBTENTION**

Pour réussir la C.N.2ème degré, 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 50/50, les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans (+ 2 pts) ou plus de 45 ans (+ 3 pts).

**Pour le module 2**, dans la limite du plafond 30/30, les bonifications sont les suivantes : 15 combats et plus (+ 1 pt), champion de France Junior (+ 2 pts), vainqueur de la Coupe de France (+ 3 pts), champion de France-classe B (+ 4 pts), plus de 35 ans (+ 1 pt) ou plus de 45 ans (+ 2 pts). Les notes suivantes peuvent être attribuées en sparring pour les champions d'Europe junior (21/30), pour les membres de l'Equipe de France senior et leurs partenaires officiels d'entraînement (24/30), les champions de France-classe A (27/30), les champions d'Europe et du Monde (note maximale). (1) Les + de 45 ans peuvent passer l'épreuve en situation de semi-opposition .

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