

« Je touche et je ne suis pas touché »

	ATTAQUE SIMPLE	RIPOSTE	INCERTITUDES	
1 ^{er} degré	Je sais faire :			ASSAUT À THÈME Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé. Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.
	• Fouetté médian	Direct Corps ou figure	Segment	
	• Chassé médian	Direct Corps ou figure	Segment	
	• Direct Corps ou figure	Fouetté bas ou médian	Segment	
	• Fouetté bas ou médian ou Direct corps ou figure	Fouetté bas ou médian Direct Corps ou figure	Seg./Cib./Traj.	
2 ^{ème} degré	Je sais faire :			ASSAUT LIBRE Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
	• Chassé bas ou médian	Fouetté médian av/ar	Segment/Cible	
	• Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian	Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian	Seg./Cib./Traj.	
	• Direct Corps ou figure	Fouetté bas ou médian	Segment/Cible	
	• Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian ou Direct corps ou figure	Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian Direct corps ou figure	Cib./Seg./Traj.	
3 ^{ème} degré	Je sais faire :			
	• Revers figure	Fouetté bas ou médian	Segment/Arme	
	• Revers figure ou Chassé bas ou médian	Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian	Seg./Cib./Traj.	
	• Fouetté bas/médian/figure ou Chassé bas/médian/figure ou Direct corps ou figure ou Revers bas/médian/figure	Fouetté bas/médian/figure Chassé bas/médian/figure Direct corps ou figure Revers bas/médian/figure	Seg./Cib./Traj.	



Evaluation du Gant BLEU

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
1 ^{er} degré	Fouetté médian				
	Chassé médian				
	Direct corps/figure				
2 ^{ème} degré	Fouetté bas/médian ou direct corps/figure				
	Chassé bas/médian				
	Fouetté bas/médian ou chassé bas/médian				
3 ^{ème} degré	Fouetté bas/médian ou chassé bas/médian ou direct corps/figure				
	Revers figure				
	Revers figure ou fouetté bas/médian				
Fouetté bas/médian/figure ou chassé bas/médian/figure ou direct corps/figure ou revers bas/médian/figure					
Totaux techniques	 /45

Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Porter une attaque simple et éviter d'être touché par la riposte	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	 /30

Assaut libre		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 2				
Totaux Assaut libre	 /45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120 /120
----------------------	---	------------

Décision : **Gant Bleu 1°** **Gant Bleu 2°** **Gant bleu 3° = GANT BLEU**
 (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement :

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations simples

	<i>SUR ATTAQUE</i>	<i>ORGAN.DEFENSIVE</i>	<i>RIPOSTE</i>	<i>INCERTITUDE</i>		
1 ^{er} degré	<p>Je sais faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fouetté médian Parade bloquée Coup de pied bas Segment • Direct figure Parade bloq./chassé Coup de pied bas Segment • Fouetté bas ou Chassé bas Esquive en reculant Toutes techniques intégrées Segm/Traj. • Fouetté méd.av/ar Parade bloquée Crochet av/Ar Segment • Toutes techniques en ligne médiane Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 				<p style="text-align: center;">ASSAUT À THÈME</p> <p>Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.</p> <p>Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.</p>	
2 ^{ème} degré	<p>Je sais faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fouetté médian Parade bloquée Revers tournant fig. Segment • Revers figure ou Fouetté médian Parades ou esquives Chassé tournant médian Seg./Cib./Techn. • Toutes techniques intégrées Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 					<p style="text-align: center;">ASSAUT LIBRE</p> <p>Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente</p>
3 ^{ème} degré	<p>Je sais faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revers figure ou Fouetté médian Parades ou esquives Chassé tournant Seg./Techn. • Toutes techniques de pieds Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. • Toutes techniques de poings Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 					



Evaluation du Gant VERT

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
1 ^{er} degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte coup de pied bas				
	Sur direct figure parade bloquée ou chassée et riposte coup de pied bas				
	Sur fouetté bas ou chassé bas esquive en reculant et riposte toutes techniques				
	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte crochet				
	Sur toutes techniques médian parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
2 ^{ème} degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte revers tournant figure				
	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques intégrées parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
3 ^{ème} degré	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques de pieds parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
	Sur toutes techniques de poings parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
Totaux techniques	 /45

Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Parer ou esquiver (dans l'axe) une attaque simple et toucher en riposte	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	 /30

Assaut libre		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 2				
Totaux Assaut libre	 /45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120 /120
----------------------	--	------------

Décision : Gant Vert 1° Gant Vert 2° Gant Vert 3° = **GANT VERT**
 (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement :

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations complexes

	SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	RIPOSTE	INCERTITUDE**	
1 ^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé. Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.
	• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment	
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	
2 ^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.	
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.		
3 ^{ème} degré	Je sais faire :				
	• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	

** incertitudes subies par le contre-attaquant



Evaluation du Gant ROUGE

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15	
1 ^{er} degré	Direct figure / décalage + uppercut					
	Pied / décalage + pied					
	Pied / décalage + poing					
	Poing / décalage + pied					
	1 coup / décalage + 1 coup					
	Pied / décalage + deux coups de pied					
	Poing / décalage + deux coups de poing					
	Poing / décalage + deux coups de pieds					
	Un coup / décalage + deux coups					
	Pied / débordement + pied					
2 ^{ème} degré	Pied / débordement + poing					
	Poing / débordement + poing					
	Poing / débordement + pied					
	Un coup / débordement + un coup					
	Pied / débordement + 2 coups de pied					
	Pied / débordement + 2 coups de poing					
	Poing / débordement + 2 coups de poing					
	Poing / débordement + 2 coups de pied					
	Un coup / débordement + deux coups					
	Un coup / décalage + poings pieds					
3 ^{ème} degré	Un coup / décalage + pieds poings					
	Un coup / décalage + deux coups					
	Un coup / débordement + poings pieds					
	Un coup / débordement + pieds poings					
	Un coup / débordement + deux coups					
	Un coup / décalage ou débordement + deux coups					
	Totaux techniques /45	
	Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
	S'organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements pour toucher	Reprise 1				
		Reprise 2				
Totaux Assaut à thème /30		
Assaut libre		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15	
3 x 1'30	Reprise 1					
	Reprise 2					
	Reprise 2					
Totaux Assaut libre /45		
TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120			 /120	

Décision : **Gant Rouge 1°** **Gant Rouge 2°** **Gant Rouge 3° = GANT ROUGE**
 (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement :

« Je touche avant d'être touché »

	<i>SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE</i>	<i>CONTRE, CONTRE-ATAQUE</i>	<i>REACTION</i>	<i>INCERT.SUBIES**</i>	
1 ^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé. Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
2 ^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
	3 coups		3 coups avec un décalage ou 1 débordement		
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
3 ^{ème} degré	Je sais faire :				
	3 coups		3 coups avec un décalage ou 1 débordement		
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	

**incertitudes subies par le contre-attaquant



Evaluation du Gant BLANC

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
1 ^{er} degré	Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 3 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 3 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 3 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
2 ^{ème} degré	Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 3 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 2 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 2 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
3 ^{ème} degré	Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 2 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pd/Pd toucher avant le 1 ^{er} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 1 ^{er} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 1 ^{er} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Totaux techniques	 /45

Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Anticiper pour toucher avant d'être touché	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	 /30

Assaut libre		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 2				
Totaux Assaut libre	 /45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120 /120
----------------------	--	------------

Décision : **Gant Blanc 1°** **Gant Blanc 2°** **Gant Blanc 3° = GANT BLANC**
 (rayer les mentions inutiles)
 Nom des membres du Jury Emargement :

« Je perturbe pour toucher et je maîtrise tous les thèmes et la gestuelle de la progression technique (gants de couleur) ».

Le gant jaune correspond à la période de maîtrise.

Thèmes techniques :

Les catalogues techniques des 4 précédents grades des périodes d'initiation et de perfectionnement permettent une préparation des 3 premiers thèmes techniques de cette épreuve.

Les précisions qui suivent permettent la préparation du 4^{ème} thème technique de cette épreuve « Je perturbe pour toucher ».

La feinte est au cœur de ce thème, elle est définie comme une action qui vise à provoquer un acte réflexe (ou automatique) de l'adversaire pour découvrir une cible mais aussi perturber l'adversaire, se placer dans une position favorable ou exécuter un enchaînement programmé.

Parmi les feintes (ou gestuelles de feintes) les plus courantes, on repère (liste non exhaustive) :

- ▶ La feinte d'attitude (ex. : Je recule pour faire avancer mon adversaire).
- ▶ La feinte de cible (ex. : Simuler un fouetté en ligne basse pour toucher avec un fouetté en ligne haute).
- ▶ La feinte de trajectoire (ex. : Simuler un crochet pour toucher avec un direct).
- ▶ La feinte d'arme (ex. : Simuler une attaque d'un fouetté de la jambe avant pour toucher avec un fouetté de la jambe arrière).
- ▶ La feinte de technique (ex. : Simuler un coup de pied bas pour toucher avec un fouetté).

Par nature une feinte n'est pas systématique. Néanmoins dans le cadre de l'apprentissage, l'aspect systématique peut être un choix pédagogique ; on parlera alors de gestuelle de feinte. Cet apprentissage gestuel de la feinte devant naturellement être réinvesti dans des situations pédagogiques où la gestion de l'incertitude est prédominante.

Faire varier sa vitesse gestuelle et/ou sa vitesse de déplacement (changements de rythme) dans un temps donné (enchaînement, reprise) est également de nature à perturber l'adversaire en gênant sa prise d'information.

Le candidat dispose d'une durée maximale d'une minute trente par thème pour proposer 6 démonstrations de son choix (par thème).

ASSAUT À THÈME

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de deux minutes dans le respect du thème imposé. Il démontre 5 à 8 feintes effectives par reprise.

ASSAUT LIBRE

Le candidat réalise un assaut libre de deux reprises de deux minutes.

Remarques :

- Les modalités du choix du partenaire sont laissées à l'initiative du jury.

- Pour les assauts à thème et libre deux tireurs peuvent être évalués simultanément dans la mesure où les jurys sont au minimum deux (un par tireur évalué).

- Les tireurs (évalué et partenaire) sont vêtus d'une tenue (intégrale) et équipés de matériel spécifique à la pratique de la Savate boxe française en adéquation avec sa réglementation technique.



Evaluation du Gant JAUNE

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Les thèmes techniques		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
« Je touche et je ne suis pas touché »	Le tireur évalué fait un enchaînement de 3 coups de son choix. Le partenaire riposte avec un coup de son choix. Le tireur évalué pare ou esquive la riposte.				
« Je ne suis pas touché et je touche »	Le partenaire attaque avec un coup de son choix. Le tireur évalué pare ou esquive l'attaque et riposte avec un enchaînement de 3 coups de son choix comprenant un décalage et/ou un débordement.				
« Je touche avant d'être touché »	Le partenaire fait une attaque (prévisionnelle) de 3 coups. Le tireur évalué fait un contre ou une contre attaque ou un coup d'arrêt suivi de 2 coups de son choix.				
« Je perturbe pour toucher »	Le tireur évalué fait un enchaînement de 3 à 7 coups avec une gestuelle de feinte et ou un changement de rythme.				
Totaux Assaut libre	 /60

Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Utiliser des feintes pour perturber l'organisation et/ou provoquer la réaction de mon adversaire.	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	 /30

Assaut libre		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Reprise 1					
Reprise 2					
Totaux Assaut libre	 /30

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120 /120
----------------------	--	------------

Nom des membres du Jury Emargement :

Les Gants d'Argent Techniques

PRÉAMBULE

Afin d'authentifier les progrès techniques réalisés par les pratiquants de Savate boxe française après qu'ils aient atteint le niveau du Gant Jaune, ont été créés des grades supérieurs : les Gants d'Argent Technique. Ils comprennent trois degrés.

Le Gant d'Argent Technique 1° (G.A.T.1).

Ce grade est réservé aux candidats minimum cadets 1^{ère} année. Il est délivré par un jury placé sous l'autorité du Cadre Technique Fédéral (CTL) et à partir de sessions d'examens relevant d'un organe décentralisé de la FFSbf&DA (Ligue).

Le Gant d'Argent Technique 2° (G.A.T.2).

Ce grade est délivré par un jury placé sous l'autorité d'un Président de jury missionné par la Direction Technique Nationale et à partir de sessions d'examens relevant directement de la FFSbf&DA.

Le Gant d'Argent Technique 3° (G.A.T.3).

Ce grade est délivré par un jury placé sous l'autorité d'un Président de jury missionné par la Direction Technique Nationale et à partir de sessions d'examens relevant directement de la FFSbf&DA.

GANT D'ARGENT TECHNIQUE 1° DEGRÉ

Le candidat optera pour une même garde lors de la présentation des techniques imposées.

Le candidat pourra disposer de quatre essais maximum lors de l'épreuve des techniques imposées. Il sera évalué sur sa meilleure prestation.

Le candidat pourra choisir son partenaire, titulaire au minimum du Gant Jaune, qui pourra être différent selon qu'il s'agira des techniques imposées, de l'assaut à thème ou de l'assaut libre.

Son programme d'examen se compose de :

Technique imposée (étude de forme) 4 ateliers :

- A - Enchaînements de coups de pieds
- B - Enchaînements de coups de poings
- C - Enchaînements « Pieds-poings » et « Poings-pieds »
- D - Esquives - Parades - Ripostes.

Cinq séries sont proposées par atelier.

- Chaque candidat tire deux séries au sort dans chaque atelier.
- Deux minutes maximum séparent le tirage au sort de l'évaluation du candidat.

tion du candidat.

- Chaque série est notée sur 15 points, soit un total de 120 points.
- Les parades et esquives ne font pas l'objet d'une évaluation durant l'épreuve des ateliers A, B et C.

Assaut libre

Un assaut de deux reprises de 2 mn séparées d'une minute de pause avec un partenaire de son choix. Note sur 60 points.

Assauts à thèmes

Deux assauts de deux reprises de 1mn30 sec. Les assauts sont séparés de 2 mn de pause.

Le candidat applique un thème dans le cadre d'un assaut libre. Ce thème apparaît entre cinq et huit fois.

- Chacun sera noté sur 15 points par reprise, soit un total de 60 points.

Obtention du GAT 1

La moyenne de 60/120 en technique et de 60/120 en assaut est exigée. Cette moyenne sera ramenée à 52/120 en technique et 52/120 en assaut pour les candidats âgés de 35 ans et plus.

Utilisation des grilles d'évaluation (dossier du président du Jury d'examen).

Elles ont été conçues pour simplifier, objectiver et harmoniser les différentes sessions d'examens. Le jury veillera à respecter leur protocole.

Pour les techniques imposées, s'ajoutera aux critères définis pour les gants de couleur :

Le rythme

- L'enchaînement imposé est réalisé à une vitesse proche de la vitesse d'exécution réelle observable en situation d'opposition.
- Le candidat est capable de faire varier (de manière opportune) sa vitesse gestuelle et/ou sa vitesse de déplacement (changement de rythme).

Techniques imposées / 120

A - Enchaînement de coups de pied

1°)

Coup de pied bas

- Esquive en haut

Fouetté médian même jambe

- Parade bloquée

Revers latéral tournant figure de l'autre jambe

- Esquive par retrait du buste

Sans reposer : chassé médian même jambe

D

- Parade protection

2°)

Revers latéral figure jambe arrière

- Esquive du buste

Sans reposer : chassé latéral bas même jambe

- Esquive

Fouetté médian de l'autre jambe

- Parade en opposition

Coup de pied bas de déséquilibre de l'autre jambe

- Débordement

3°)

Chassé bas jambe avant sauté

- Esquive par changement de garde

Sans reposer : fouetté figure même jambe

- Parade bloquée sur place

Sans reposer : revers frontal figure même jambe

- Esquive par retrait du buste

Fouetté médian de l'autre jambe

- Parade opposition

Sans reposer : chassé latéral bas même jambe

- Esquive

4°)

Revers latéral figure sauté croisé

- Esquive totale

Chassé bas de l'autre jambe

- Esquive par changement de garde

Sans reposer : fouetté figure même jambe

- Parade en opposition

Chassé latéral tournant médian de l'autre jambe

- Parade protection

5°)

Revers tournant bas

- Esquive partielle

Décalage : chassé médian de l'autre jambe

- Parade protection

Revers latéral figure de l'autre jambe

- Esquive par retrait du buste

Chassé latéral médian même jambe

- Parade chassée

B - Enchaînements de coups de poing

1°)

Direct du bras avant figure

- Parade chassée

Direct du bras arrière figure

- Parade bloquée

Crochet du bras avant corps

- Parade protection

Crochet du bras arrière figure

- Parade bloquée

2°)

Direct du bras avant figure

- Parade bloquée

Direct du bras arrière figure

- Parade chassée

Uppercut du bras avant corps

- Parade protection

Crochet du même bras figure

- Parade protection

3°)

Direct bras avant figure et Crochet du bras arrière figure

- Parade et esquive rotative

Crochet du bras avant figure

- Parade bloquée

Direct du bras arrière corps

- Parade protection des bras

Crochet du bras avant figure

- Esquive rotative

4°)

Direct du bras avant figure doublé

- Parades bloquées

Direct du bras arrière corps

- Parade protection

Direct du bras avant corps

- Parade protection

Direct du bras avant figure

- Esquive par retrait du buste

5°)

Direct du bras arrière corps

- Parade protection

Direct du bras avant figure

- Esquive latérale du buste

Uppercut du bras arrière figure

- Parade bloquée

Crochet du bras avant figure

- Parade bloquée

C - Enchaînements «Pieds/Poings» et «Poings/Pieds»

1°)

Chassé frontal jambe avant bas, même jambe (sans reposer)

Revers figure frontal jambe avant

- Esquive par retrait du buste

Direct du bras avant figure

- Parade chassée

Direct du bras arrière figure

- Parade bloquée

Crochet du bras avant figure

- Parade bloquée

2°)

Chassé latéral as jambe avant

- Esquive partielle

Revers figure groupé même jambe

- Parade bloquée

Crochet du bras arrière figure

- Parade bloquée

Crochet du bras avant figure

- Esquive rotative

Direct du bras avant figure

- Parade bloquée

3°)

Fouetté médian jambe arrière
- Parade opposition
Fouetté bas jambe avant
- Esquive
Crochet du bras arrière figure
- Parade bloquée
Uppercut du bras avant corps
- Parade protection
Uppercut du bras arrière figure
- Parade bloquée

4°)
Direct du bras avant figure
- Esquive latérale
Direct du bras arrière au corps
- Parade protection
Fouetté médian jambe arrière
- Parade opposition
Chassé latéral bas même jambe
- Esquive

5°)
Direct du bras avant figure
- Parade bloquée
Uppercut du bras arrière au corps
- Parade protection
Chassé latéral bas jambe arrière
- Esquive
Fouetté figure de l'autre jambe
- Parade opposition

D - Parades - Esquives - Ripostes

Chaque candidat tirera au sort deux séries. Pour chaque série, les ripostes devront comporter au moins trois coups dans un enchaînement « pieds-poings » ou « poings-pieds ».

PARADES-ESQUIVES-RIPOSTES sur ...
1)... Un coup de pied en ligne haute.
2)... Un coup de pied en ligne médiane.
3)... Un coup de pied en ligne basse.
4)... Un coup de poing en figure.
5)... Un coup de poing au corps.

Chaque série comportera 8 à 10 coups d'attaques variées. La diversité et l'opportunité des « Parades-Esquives-Ripostes » rentreront en ligne de compte pour la notation.

Assauts à thèmes /60
Deux thèmes seront tirés au sort : un pour chaque assaut de 2 x 1mn30

1°)
ATTAQUANT - Attaque en enchaînements de coups de pied
DEFENSEUR - Parades-Esquives et Ripostes en enchaînements « poings-pieds ».

2°)
ATTAQUANT - Attaque en enchaînements de coups de poing
DEFENSEUR - Parades-Esquives et Ripostes en enchaînements « pieds-poings ».

3°)

ATTAQUANT - Attaque en enchaînements « pieds-poings »
DEFENSEUR - Parades sur les attaques en poings et Ripostes par deux coups enchaînés.

4°)
ATTAQUANT - Attaque en enchaînements «pieds-poings»
DEFENSEUR - Esquives sur les attaques en poings et Ripostes par deux coups enchaînés.

5°)
ATTAQUANT - Attaque en enchaînements « poings-pieds »
DEFENSEUR - Parades sur les attaques en pieds et riposte par deux coups enchaînés.

6°)
ATTAQUANT - Attaque en enchaînements « poings-pieds »
DEFENSEUR - Esquives sur les attaques en pieds et Ripostes par deux coups enchaînés.

Assauts libre /60
2 reprises de 2 mn

GANT D'ARGENT TECHNIQUE 2° DEGRÉ

Le candidat optera pour une même garde lors de la présentation des techniques imposées.

Le candidat pourra disposer de quatre essais maximum lors de l'épreuve des techniques imposées. Il sera évalué sur sa meilleure prestation.

Le candidat pourra choisir son partenaire, qui pourra être différent selon qu'il s'agira des techniques imposées ou des assauts à thèmes.

L'épreuve d'assaut à thèmes sera organisée de manière à ne permettre l'évaluation que d'un seul candidat par assaut.

Son programme d'examen se compose de :

Techniques imposées : (étude de forme) 4 ateliers

A - Enchaînements de coups de pied.
B - Enchaînements de coups de poing.
C - Enchaînements « Pieds-Poings-Pieds ».
D - Enchaînements « Poings-Pieds-Poings ».

Cinq séries sont proposées par atelier

- Le candidat tire deux séries au sort dans chaque atelier
- Deux minutes maximum séparent le tirage au sort et l'évaluation du candidat
- Chaque série est notée sur 5 points, soit un total de 40 points.
- Les parades et esquives sont laissées à l'initiative des candidats. Leur niveau de maîtrise ne fait pas l'objet d'une évaluation durant cette épreuve.

Assauts à thèmes

D

Deux assauts de deux reprises de 1mn 30 secondes séparées de une minute de repos. Les assauts sont séparés de deux minutes de pause.

- Pour le premier assaut : deux thèmes (un par reprise) seront tirés au sort parmi les thèmes donnés en situation d'attaque (1° thème : le 1 ou le 2 - 2° thème : le 3 ou le 4).
- Pour le deuxième assaut : deux thèmes seront tirés au sort parmi les thèmes donnés en situation de défense (1° thème : le 1 ou le 2 - 2° thème : le 3 ou le 4).
- Chaque assaut sera noté sur 2x10=20 points, soit un total de 40 points.

Obtention du GAT 2

La moyenne de 24/40 en Technique et de 24/40 en Assaut sera exigée.

Technique imposée

A - Enchaînements de coups de pied

1°)
Fouetté figure sauté-croisé jambe avant
- Parade
Chassé bas sauté jambe arrière
- Esquive
Revers tournant frontal figure
- Esquive
Chassé frontal médian jambe arrière
- Parade

2°)
Revers tournant figure
- Parade
Sans reposer : Fouetté figure même jambe
- Parade
Sans reposer : Chassé bas même jambe
- Esquive
Sans reposer : Revers figure même jambe
- Esquive
Sans reposer : Fouetté médian même jambe
- Parade

3°)
Chassé bas sauté jambe avant
- Esquive
Chassé tournant figure jambe arrière
- Parade
Fouetté médian jambe avant
- Parade
Fouetté bas en sautant jambe arrière
- Esquive
Sans reposer : Fouetté figure même jambe
- Parade

4°)
Chassé bas sauté-croisé
- Esquive
Revers médian groupé jambe arrière en sautant
- Esquive

Sans reposer : Fouetté bas même jambe
- Esquive
Sans reposer : Fouetté figure même jambe
- Parade
Coup de pied bas jambe avant
- Esquive

5°)
Chassé frontal médian jambe arrière
- Parade
Sans reposer : Revers figure sauté
- Esquive
Sans reposer : Fouetté médian
- Parade
Fouetté figure jambe avant en sautant
- Parade

B - Enchaînements des coups de poing

1°)
Direct du bras avant figure
- Esquive
Uppercut du bras arrière au corps
- Parade
Crochet du bras avant figure
- Esquive
Direct du bras avant figure
- Parade
Direct du bras arrière au corps
- Parade
Direct du bras avant figure
- Esquive

2°)
Direct du bras arrière figure et crochet du bras avant figure
- Parade
Crochet du bras arrière figure
- Esquive
Uppercut du bras avant au corps
- Parade
Uppercut du bras arrière figure
- Parade
Crochet du bras avant figure
- Parade

3°)
Direct du bras avant figure
- Esquive
Pas de côté direct bras avant figure
- Parade
Crochet du bras arrière figure
- Parade
Crochet du bras avant figure
- Parade
Uppercut du bras arrière au corps
- Parade
Crochet du bras arrière figure
- Parade
Direct du bras avant figure
- Esquive

4°)

Direct du bras avant figure
 - Esquive
 Direct du bras arrière figure
 - Parade
 Pas de côté, direct bras arrière figure
 - Parade
 Crochet du bras avant figure
 - Parade
 Crochet du bras arrière figure
 - Parade
 Uppercut du bras avant au corps
 - Parade
 Crochet du bras avant figure
 - Parade

5°)
 Direct du bras avant au corps
 - Parade
 Direct du bras arrière au corps
 - Parade
 Crochet du bras arrière figure
 - Parade
 Uppercut du bras avant au corps
 - Parade
 Pas de côté, uppercut bras arrière au corps
 - Parade
 Crochet du bras avant figure
 - Parade

C - Enchaînements «Pieds-Poings/Pieds»

1°)
 Fouetté bas jambe arrière
 - Esquive
 Fouetté figure jambe avant
 - Parade
 Direct du bras avant figure
 - Parade
 Direct du bras arrière figure
 - Parade
 Chassé médian jambe avant
 - Parade

2°)
 Fouetté figure jambe avant
 - Parade
 Chassé bas jambe avant
 - Esquive
 Direct du bras arrière figure
 - Parade
 Crochet du bras avant figure
 - Parade
 Fouetté médian jambe arrière
 - Parade

3°)
 Chassé bas jambe arrière
 - Esquive
 Revers figure même jambe
 - Parade
 Direct du bras avant figure

- Esquive
 Direct du bras arrière figure
 - Parade
 Chassé frontal jambe avant
 - Esquive

4°)
 Chassé bas jambe avant
 - Esquive
 Direct du bras arrière figure
 - Parade
 Uppercut du bras avant au corps
 - Parade
 Chassé figure jambe avant
 - Parade
 Fouetté médian jambe arrière
 - Parade

5°)
 Revers figure jambe avant
 - Esquive
 Coup de pied bas jambe arrière
 - Esquive
 Direct du bras avant figure
 - Parade
 Direct du bras arrière au corps
 - Parade
 Chassé médian jambe avant
 - Esquive

D - Enchaînements «Poings-Pied-Poings»

1°)
 Direct du bras avant figure
 - Esquive
 Direct du bras arrière figure
 - Parade
 Crochet du bras avant figure
 - Esquive
 Fouetté médian jambe arrière
 - Parade
 Chassé bas jambe avant
 - Esquive
 Direct du bras avant figure
 - Parade

2°)
 Direct du bras avant figure doublé
 - Parades
 Revers figure jambe avant
 - Parade
 Fouetté bas jambe avant
 - Esquive
 Direct du bras arrière figure
 - Parade
 Crochet du bras avant figure
 - Esquive

3°)
 Direct du bras avant figure
 - Parade
 Direct du bras arrière figure
 - Parade
 Coup de pied bas de déséquilibre

D

- Esquive
- Fouetté médian jambe avant
- Parade
- Crochet du bras avant figure
- Parade
- Crochet du bras arrière figure
- Esquive

- 4°)
- Direct du bras avant figure et crochet du bras avant figure
 - Parades
 - Uppercut du bras arrière figure
 - Parade
 - Chassé bas jambe arrière
 - Esquive
 - Fouetté figure jambe avant
 - Parade
 - Direct du bras arrière au corps
 - Parade
 - Direct du bras avant au corps
 - Parade

- 5°)
- Direct du bras avant figure et crochet du bras arrière figure
 - Parades
 - Uppercut du bras avant au corps
 - Parade
 - Direct du bras avant figure
 - Esquive
 - Coup de pied bas
 - Esquive
 - Revers groupé figure jambe avant
 - Esquive
 - Direct du bras arrière figure
 - Parade

Assauts à thèmes

A - En situation d'attaque

- 1°) Attaque en enchaînements de coups de pied (4 coups au minimum)
- 2°) Attaque en enchaînements de coups de poing (5 coups au minimum)
- 3°) Attaque en enchaînements «pieds-poings-pieds»
- 4°) Attaque en enchaînements «poings-pieds-poings»

B - En situation de défense

- 1°) Sur des attaques aux pieds / Parades ou Esquives et Ripostes en enchaînements «poings-pieds-poings».
- 2°) Sur des attaques aux pieds / Coups d'arrêt ou contres aux poings, enchaîner aux pieds.
- 3°) Sur des attaques aux poings / Parades ou Esquives et Ripostes en enchaînements «pieds-poings-pieds».
- 4°) Sur des attaques aux poings / Coups d'arrêt ou contres aux pieds, enchaîner aux poings.

LE GANT D'ARGENT TECHNIQUE 3° DEGRÉ

Etude de formes

Le candidat présentera, avec le partenaire de son choix, une étude de forme qu'il aura construite lui-même en respectant les critères suivant :

- Enchaîner au moins une vingtaine de coups (pieds et poings) s'inscrivant logiquement dans le contexte d'un assaut de Savate boxe française et présentant, par conséquent, des liaisons avec ses propres coups et avec ceux du partenaire dans des situations alternées d'attaque et de défense.

- Présenter des techniques de coups et d'enchaînements de haute difficulté.

Cette étude de forme devra être envoyée sous forme de document écrit au moment de l'inscription du candidat. Aucune modification de l'étude de forme ne sera autorisée après l'envoi du document écrit qui servira de référence au jury pour la prestation du candidat

Le candidat pourra disposer de huit essais maximum lors de cette épreuve. Il sera évalué sur sa meilleure prestation.

L'étude de forme sera notée sur 40 points.

Assaut à thèmes

Le candidat présentera, avec le partenaire de son choix un assaut de deux reprises de 2 mn (ou 1mn30 pour les vétérans âgés de 35 ans et plus) avec, pour la première reprise, un thème de son choix en situation d'attaque et pour la deuxième reprise, un thème de son choix en situation de défense.

Ces thèmes devront présenter une grande difficulté de réalisation.

Exemples :

- en situation d'attaque : enchaînements de coups de pied et de poing comprenant un coup tournant sauté,
- en situation de défense : sur des attaques en pied ou poing : coup d'arrêt avec un coup tournant et enchaînements en «poings-pieds» ou «pieds-poings».

Chacune de ces deux reprises sera notée sur 20 points.

Obtention du GAT 3.

La note globale de 60/80 sera exigée.