

Progression technique canadienne de savate

La progression technique canadienne de savate est un outil d'évaluation des acquis techniques et tactiques des candidats (voir glossaire p.34 et coups de savate p.35). Elle s'organise sur quatre grandes phases de développement :

- L'apprentissage
- Le perfectionnement
- La maîtrise
- L'expertise

Les phases, elles, reposent sur six niveaux d'apprentissage symbolisés par un gant de couleur : bleu, vert, rouge, blanc, jaune et argent.

Chaque gant de couleur possède un thème technique qui encadre l'évaluation :

L'apprentissage :

- Gant bleu : je touche et je ne suis pas touché
- Gant vert : je ne suis pas touché et je touche

Le perfectionnement :

- Gant rouge : je ne suis pas touché et je touche en sortant de l'axe
- Gant blanc : je touche avant d'être touché

La maîtrise :

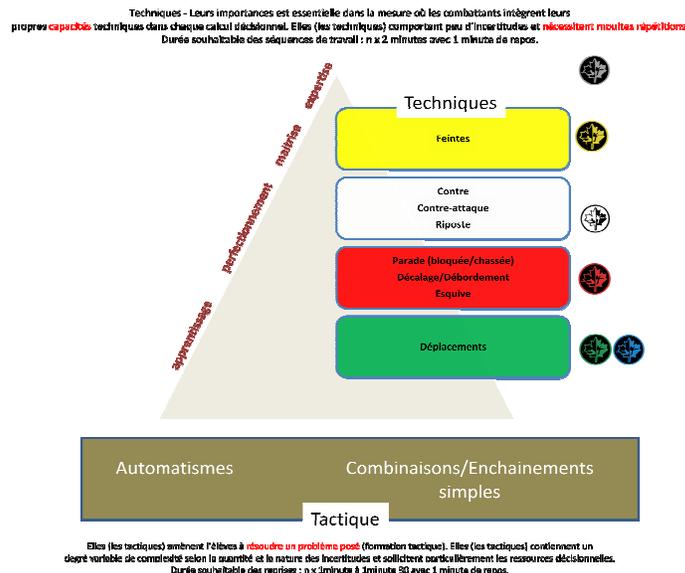
- Gant jaune : je perturbe pour toucher

L'expertise :

- Gant d'argent (GAT): haute technicité gestuelle. Il est subdivisé en trois degrés de compétences (1er degré (GAT1), 2ième degré (GAT2) et troisième degré (GAT3)).

Le protocole d'évaluation de chaque niveau suit le même déroulement. À l'exception du gant d'argent sujet à un protocole d'examen spécifique (voir condition de déroulement)

Finalement, la progression technique canadienne de savate peut se schématiser comme suit:



Déroulement de l'examen

Note:
Afin d'assurer la meilleure préparation possible pour le candidat, un examen 'blanc' fait par l'instructeur du club, deux semaines avant la date de l'examen, est fortement recommandé quelque soit le gant.

Composition du jury:

- Pour le gant bleu et vert: deux examinateurs certifiés niveau 1 et gant rouge
- Pour le gant rouges et blanc: deux examinateurs Certifié niveau 1 et gant jaune
- Pour le gant jaune: Jury fédéral ou provincial incluant un GAT1 et un gant jaune
- Pour le GAT1: Jury fédéral ou provincial composé essentiellement de GAT1
- Les gants d'argent 2^{ème} et 3^{ème} degré se déroulent sous l'égide de la fédération internationale (FISav) ou de la fédération française de savate (FFSbf&DA).

Utilisation d'un ring:

Le déroulement de l'examen dans un ring est optionnel. Deux configurations (figure 1 et figure 2) sont recommandées pour le passage. Pour le passage du gant jaune et argent une préférence pour la configuration 2 est vivement recommandée.

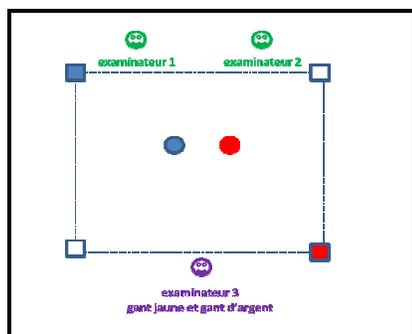


figure 1

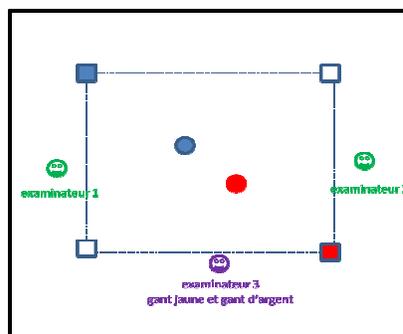


figure 2

Déroulement:

Chaque examen se compose de trois parties :

- **La technique** : est subdivisée en deux : la démonstration gestuelle et la situation technique.
 - o La démonstration gestuelle évalue la connaissance des coups et la maîtrise de leurs exécutions (voir glossaire p.34 et coups de savate p.35). Pour les gants rouge, blanc et jaune, le tireur devra démontrer des enchaînements suivant des paramètres précis. Il devra répéter ces enchaînements environ 5 fois.
 - o La situation technique, évalue la compétence du candidat à organiser et exécuter un enchaînement de consignes techniques pendant 1 min 30 sec à 2 min. Les exercices sont exécutés de façon statique/semi-statique.
 - o La partie technique du gant d'argent 1^{er} degré est subdivisée en quatre: techniques poings, techniques pieds, technique poings pieds/ pieds poings et technique parades esquives ripostes.
- **L'assaut à thème** : permet de vérifier dans un contexte dynamique dirigé que le candidat est



capable d'effectuer un assaut de 1 min 30 sec à 2 min. dans le respect du thème technique imposé. Les choix techniques retenus visent à privilégier la progression du tireur dans la situation d'opposition

- **L'assaut libre** : permet d'évaluer le niveau technique du candidat par rapport au thèmes technique de l'évaluation avec un niveau d'incertitude élevé en situation offensive ou défensive. Le candidat doit démontrer aussi souvent que possible les exigences techniques du grade présenté ainsi que les exigences techniques des grades précédents. 2 à 3 reprises de 1 min 30 sec à 2 min.

Pour les assauts libres, il est fortement conseillé que le jury est pris les dispositions nécessaires pour que des tireurs de niveaux adéquates soient présents. Il en va du bon déroulement de l'examen pour le candidat.



Critères d'évaluation :

Les critères suivants servent de base lors du déroulement de l'examen:

La validité :

- Le tireur respecte les consignes liées à l'exercice et l'objectif est atteint.

L'exécution :

- La gestuelle technique respecte les descriptifs réglementaires (voir glossaire p.34 et coups de savate boxe française p35).
- L'organisation générale du tireur est « opérationnelle » (posture de garde, équilibre corporel, etc.).
- Les touches sont contrôlées (coups « touchés » et non « portés »).

La variété :

- Pour les situations où plusieurs choix ou solutions sont possibles, le tireur est en mesure de démontrer plusieurs propositions ou réponses.

L'élève est évalué sur un total sur 100.

Barème : inférieur à 50 ne maîtrise pas les habiletés. 51 à 60 : maîtrise partielle des habiletés ; 61 -70 : maîtrise correcte des habiletés ; 71 – 80 : bonne maîtrise. 81 à 89 : très bonne maîtrise ; supérieur à 90 : maîtrise totale.



Gant bleu



Je touche et je ne suis pas touché

Démonstration de gestuelle

L'évaluateur demande de montrer tous les coups de pieds de base et tous les coups de poings dans des mitaines de précisions. L'élève doit démontrer tous les coups dans les deux segments (avant et arrière) sur toutes les cibles.

Exercices techniques

Je sais faire une attaque simple (un coup) et je sais me défendre (esquive ou parade sur la riposte de mon adversaire). Les exercices doivent durer 1.30 min.

Exercice 1 : L'élève fait une attaque 1 coup de pied au choix de l'évaluateur et son partenaire riposte avec 1 coup de poing direct. L'élève se défend sur un coup sur cette riposte.

Exercice 2 : L'élève fait une attaque 1 coup de poing (il doit montrer des coups de poings différents) et son partenaire riposte avec 1 coup de son choix. L'élève se défend sur 1 coup sur cette riposte.

Exercice 3 : L'élève fait une attaque 1 coup de pieds son choix et il se défend sur 1 coup inconnu. Il doit être capable de réaliser tous les coups suivants: fouetté, chassé latéral, chassé frontal, revers balancé, revers latéral, revers fouetté et coup de pied bas de frappe.

Assaut

Assaut	Objectifs à réaliser
Thème : Attaquer sur un coup simple	Je sais me déplacer en position de garde avec des déplacements spécifiques. Je sais porter une attaque simple qui touche mon adversaire à distance et sans puissance. Je démontre tous les coups de la savate. Durée : 1.30 min.
Assaut libre	Je sais faire des attaques simples et me défendre sur des ripostes aléatoires. Durée : 2 x 1.30 min.



Fiche d'évaluation

Épreuves d'évaluation	Total
Démonstration gestuelle	/30
Situations techniques	/45
Les assauts	/25
Total (note de passage 60%)	/100

Démonstration gestuelle

Les techniques	L'élève démontre tous les principes gestuels du coup	Il utilise tous les segments	Il utilise toutes les cibles
Fouetté	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé latéral	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé frontal	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers balancé	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté frontal	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté latéral	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Coup de pied bas de frappe	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Direct	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Crochet	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Uppercut	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Sous total	/10 points	/10 points	/10 points
Total	/ 30 pts		



Situations techniques

Exercice 1 : Attaquer avec un coup de pied au choix de l'évaluateur et se protéger contre un coup poing direct

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /15
Il touche avec précision en armant et sans puissance	0	1	2	3	4	5	
Il se défend avec esquive/parade sans être touché	0	1	2	3	4	5	
Il utilise tous les coups de pied sur les 3 lignes	0	1	2	3	4	5	

Exercice 2 : Attaquer avec un coup de poing et se protéger contre un coup pied

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /15
Il touche avec précision en armant, à distance et sans puissance	0	1	2	3	4	5	
Il se défend avec esquive/parade sans être touché	0	1	2	3	4	5	
Il utilise tous les coups de poing sur les 2 lignes	0	1	2	3	4	5	

Exercice 3 : L'élève fait une attaque d'un coup de pied son choix et il se défend sur 1 coup inconnu

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /15
Il touche avec précision en armant, à distance et sans puissance	0	1	2	3	4	5	
Il se défend avec esquive/parade sans être touché	0	1	2	3	4	5	
Il utilise une diversité de coups de poings/ pieds sur les 3 lignes	0	1	2	3	4	5	



Les assauts

Assaut à thème : Attaquer sur un coup simple et se défendre contre une riposte simple

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /15
Il se déplace sur la pointe des pieds en pas chassé en garde haute	0	1	2	3	4	5	
Il touche avec précision en armant, à distance et sans puissance	0	1	2	3	4	5	
Il utilise une diversité de poings et pieds sur les 3 lignes	0	1	2	3	4	5	

Assaut libre

Durée : 2 x 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se déplace sur la pointe des pieds en pas chassé en garde haute	0	1	2	3	4	5	
Il touche avec précision en armant, à distance et sans puissance	0	1	2	3	4	5	
Il utilise une diversité de coups de poings et pieds sur les 3 lignes	0	1	2	3	4	5	
Il se défend avec esquive/parade sans être touché	0	1	2	3	4	5	



Gant vert



Je ne suis pas touché et je touche (situation simple)

Démonstration de gestuelle

L'évaluateur demande de montrer tous les coups de pieds dans des mitaines de précisions. L'élève doit montrer tous les coups dans les deux segments (avant et arrière) et il doit montrer tous les cibles.

Exercices techniques

Je sais me défendre sur une attaque simple de mon adversaire et réaliser une riposte sur un coup simple. Les exercices doivent durer 1.30 min.

Exercice 1 :

Sur une attaque simple de coup de poing (l'attaque doit alterner aléatoirement entre un crochet, un uppercut ou un direct au visage), je suis capable de faire une esquive ou une parade et de riposter avec un coup de pied de mon choix à distance et en contrôlant la puissance de mes coups.

Exercice 2 :

Sur une attaque en coup de pied ligne basse ou médiane, je suis capable de réaliser une esquive ou une parade et de riposter sur un coup de poing de mon choix à distance et en contrôlant la puissance de mes coups.

Exercice 3 :

Sur une attaque de 2 coups de poing, je suis capable de réaliser une parade ou une esquive et de riposter un coup de pied tournant.

Exercice 4 :

Sur une attaque de 2 coups de pied ligne médiane ou figure, je suis capable de réaliser une organisation défensive et de riposter sur 1 coups de pied simple et 1 un coup de pied tournant.

Assaut à thèmes et libres

Assaut	Objectifs à réaliser
Thème 1 : Ne pas se faire toucher sur un coup simple et riposter avec un coup	Je sais me défendre sur une attaque simple et toucher avec un coup mon adversaire à distance et sans puissance. Je démontre tous les coups de la savate. Durée : 1.30 min.
Thème 2 : Ne pas se faire toucher et riposter avec un coup (majoritairement des coups de pieds tournants)	Je sais me défendre sur une attaque simple et toucher avec un coup (majoritairement des coups tournant) mon adversaire à distance et sans puissance. Je démontre tous les coups de la savate. Durée : 1.30 min.
Assaut libre	Je sais me défendre sur une attaque simple aléatoire et riposter avec une diversité de coups de pied et de poing. Durée : 2 x 1.30 min.



Fiche d'évaluation

Épreuves d'évaluation	Sous-total	/100
Démonstration gestuelle	/24	
Situations techniques	/60	
Les assauts	/60	
Total (note de passage 60%)	/144	

Démonstration de gestuelle

Les techniques	L'élève respecte tous les principes techniques du coup	Il utilise tous les segments	Il démontre tous les cibles appropriées
Revers balancé frontal en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers balancé latéral en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté latéral en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté frontal en tournant (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé latéral en tournant (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Fouetté croisé avant (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Balayage interne	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Balayage externe	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Balayage de la jambe d'appuie en tournant	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Sous total	/8 points	/8 points	/8 points
Total	/ 24 pts		



Situations techniques

Exercice 1 : se défendre sur un coup de poing et riposter avec un coup de pied

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec une variété de coups de pied	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Exercice 2 : se défendre sur un coup de pied bas ou médian et je riposte avec un coup de poing

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total: /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec une variété de coups de poing	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Exercice 3 : se défendre sur deux coups de pieds et riposter avec un coup de pied tournant

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec une variété de coups de pied en tournant	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	



Les assauts

Assaut thème 1 : ne pas se faire toucher sur un coup simple et riposter avec un coup

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des coups de pieds et poings différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Assaut thème 2 : ne pas se faire toucher et riposter avec un coup (majoritairement des coups de pieds tournants)

Durée : 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il riposte majoritairement avec des coups de pieds en tournant	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Assaut libre

Durée : 2 x 1.30 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se déplace sur la pointe des pieds en pas chassé en garde haute	0	1	2	3	4	5	
Il sait organiser une attaque simple ou une riposte pour toucher	0	1	2	3	4	5	
Il utilise une variété de coups de poing et pied sur les 3 lignes	0	1	2	3	4	5	
Il se défend avec esquive/parade sans être touché	0	1	2	3	4	5	



Gant rouge



Je ne suis pas touché et je touche hors de l'axe

Démonstration de gestuelle

L'évaluateur demande de montrer les coups de pied en tournant sur un partenaire. L'élève doit montrer tous les coups dans les deux segments (avant et arrière). Aussi, il doit préparer des enchaînements de deux coups dont seule l'arme est imposée. Il doit être exécuté au moins 5 fois chaque pour le même enchaînement. Il démontre un niveau de difficulté approprié pour le gant rouge. Par exemple : un enchaînement avec un revers groupé figure est plus complexe qu'un enchaînement avec un fouetté bas.

Exercices techniques

Sur une attaque de mon adversaire je vais faire une riposte d'un enchaînement et me positionner hors de l'axe d'affrontement de mon adversaire. Il doit démontrer la majorité des coups et au moins un balayage par exercice.

Exercice 1 :

Sur une attaque de pied/poing, je riposte avec un enchaînement **poing/pied** en position de décalage.

Exercice 2 :

Sur une attaque de pied/poing, je riposte avec un enchaînement **poing/pied** en position de débordement.

Exercice 3 :

Sur une attaque de poing/pied, je riposte avec un enchaînement **pied/poing** en position de décalage.

Exercice 4 :

Sur une attaque de poing/pied, je riposte avec un enchaînement **pied/poing** en position de débordement.

Assaut à thèmes et libres (de 2 min)

Assaut	Objectifs à réaliser
Thème 1 : Faire des ripostes de trois coups en position de décalage ou débordement.	Je sais riposter avec trois coups en faisant un décalage ou débordement. Je démontre tous les coups de la savate.
Thème 2 : Faire des attaques de trois coups en position de décalage et débordement.	Je sais attaquer avec trois coups en faisant un décalage ou débordement. Mon partenaire riposte avec une combinaison aléatoire. Je démontre tous les coups de la savate.
Assaut libre :	Je sais attaquer/riposter en décalage/débordement en démontrant tous les coups de la savate. Je sais organiser une offensive/défensive en utilisant des esquives /parades.



Fiche d'évaluation

Épreuves d'évaluation	Total	
Démonstration gestuelle	/30	/100
Situations techniques	/100	
Les assauts	/65	
Total (note de passage 60%)	/195	

Démonstration gestuelle

Les techniques et enchaînements	L'élève respecte tous les principes techniques du coup	Il utilise tous les segments	Il démontre toutes les cibles appropriées
Revers balancé sauté figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté frontal sauté figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté latéral sauté figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Fouetté sauté (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé latéral sauté (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
5 fois chaque enchaînement	L'élève respecte tous les principes techniques du coup	Il exécuter les coups avec fluidité et équilibre	Il démontre un niveau de difficulté approprié pour le gant
2 coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1
2 coups de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1
1 poing + 1 pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1
1 pied + 1 poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1
2 coups au choix	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Sous total	/10	/10	/10
Total		/ 30	



Nom du candidat : Prénom : Club/Évaluateur : / Date de l'évaluation :

Situations techniques

Exercice 1 : Sur une attaque de pied/poing, je riposte avec un enchaînement poing/pied en position de décalage.

Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il fait un décalage à chaque riposte	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des enchaînements coups de pied et de poing différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Exercice 2 : Sur une attaque de pied/poing, je riposte avec un enchaînement poing/pied en position de débordement

Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il fait un débordement à chaque riposte	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des enchaînements coups de poing et pied différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Exercice 3 : Sur une attaque de poing/pied, je riposte avec un enchaînement pied/poing en position de décalage

Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il fait un décalage à chaque riposte	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des enchaînements coups de pied et de poing différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	



Exercice 4 : Sur une attaque de poing/pied, je riposte avec un enchaînement pied/poing en position de débordement.

Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il fait un débordement à chaque riposte	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des enchaînements coups de poing et pied différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Les assauts

Assaut thème 1 : Faire des ripostes de trois coups en position de décalage ou débordement sur une attaque inconnue

Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il fait des débordements et décalages à chaque riposte	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des enchaînements 3 coups différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	

Assaut thème 2 : Faire des attaques de trois coups en position de décalage et débordement

Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il fait des débordements et décalages à chaque riposte	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des enchaînements 3 coups différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	



Assaut libre

Durée : 3 x 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il sait organiser une défensive avec esquive/parade et riposter	0	1	2	3	4	5	
Il sait organiser une attaque et une riposte avec des coups complexes	0	1	2	3	4	5	
Il sait organiser une attaque et une riposte hors de l'axe pour toucher	0	1	2	3	4	5	
Il utilise une diversité de coups de poing et pied sur les 3 lignes	0	1	2	3	4	5	
Il se déplace sur la pointe des pieds en pas chassé en garde haute	0	1	2	3	4	5	

Nom du candidat : Prénom : Club/Évaluateur : / Date de l'évaluation :



Gant blanc



Je touche avant d'être touché

Démonstration de gestuelle

L'évaluateur demande de montrer les coups de pied sauté et tournant sur un partenaire. L'élève doit montrer tous les coups dans les deux segments (avant et arrière). Il doit aussi préparer des enchaînements de trois coups dont seule l'arme et la cible sont imposées. Chaque enchaînement doit être exécuté au moins 5. Il démontre un niveau de difficulté approprié pour le gant blanc. Par exemple : un enchaînement avec un revers groupé figure est plus complexe qu'un enchaînement avec un fouetté bas.

Situations techniques (2 min)

Je sais faire des contre-attaques et des contres en démontrant une diversité de coups de pieds et de poings dans les enchaînements en utilisant différentes cibles, segments (avant ou arrière) et modalités (simple, sauté, en tournant, sauté et en tournant). Je sais organiser une défensive en utilisant des parades et des esquives.

Exercice 1 :

Mon partenaire m'attaque avec un enchaînement de 3 coups du choix de l'instructeur. Je dois contre-attaquer sur le troisième coup de mon adversaire en enchaînement poing/pied.

Exercice 2:

Mon partenaire m'attaque avec un enchaînement pied/poing ou poing/pied. Je dois contre-attaquer sur le deuxième coup en enchaînement pied/poing.

Exercice 3 :

Mon partenaire m'attaque avec un enchaînement de 2 coups de poing ou 2 coups de pieds. Je dois contrer sur le premier coup de mon adversaire en enchaînement de 2 coups de poings ou 3 coups de pied.

Assaut à thèmes et libres (2 min)

Assaut	Objectifs à réaliser
Thème 1 : Contre-attaquer sur les attaques de 3 coups et riposte de 3 coups.	Je sais contre-attaquer en majorité du temps un enchaînement de 3 coups au choix de l'évaluateur sur le 2e ou le 3e coup de mon adversaire : a. pied/pied/poing b. pied/poing/poing c. poing/poing/poing d. poing/pied/pied Je dois répondre avec un enchaînement de trois coups de mon choix. Je démontre une variété de coups de pieds de la savate.
Thème 2 : Contre des attaques pied/poing ou poing/pied en sortant de l'axe.	Je sais contrer en majorité du temps un enchaînement de 3 coups au choix de l'évaluateur : a. pied/pied/poing b. pied/poing/poing c. poing/poing/poing d. poing/pied/pied Je dois répondre avec un enchaînement de trois coups de mon choix en décalage ou en débordement. Je démontre une variété de coups de pieds de la savate.
Assaut libre : Faire des contre-attaques et des contres	Je sais faire des contres et des contre-attaques sur des attaques aléatoires. Je sais organiser une offensive et une défensive en utilisant des esquives et des parades.



Fiche d'évaluation

Épreuves d'évaluation	Total	/100
Démonstration gestuelle	/33	
Situations techniques	/75	
Les assauts	/80	
Total (note de passage 60%)	/188	

Démonstration gestuelle

Techniques et enchaînements	L'élève respecte tous les principes techniques du coup	Il utilise tous les segments	Il touche la cible à distance
Chassé en tournant sauté (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers latéral fouetté sauté en tournant (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers frontal fouettésauté en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers frontal balancé sauté en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers latéral balancé sauté en tournant	0 - 1	0 - 1	0 - 1
<i>5 fois chaque enchaînement</i>	L'élève respecte tous les principes techniques du coup	Il exécute les coups avec fluidité et équilibre	Il démontre un niveau de difficulté approprié pour le gant
2 poings + 1 coup de pied en tournant	0 - 1	0 - 1	0 - 1
2 pieds + 1 coup de pied sauté en tournant	0 - 1	0 - 1	0 - 1
1 pied bas + 1 pied médian + 1 pied figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
3 coups de poing	0 - 1	0 - 1	0 - 1
3 coups de pied	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Au choix	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Sous total	/11	/11	/11
Total		/ 33	

Nom du candidat : Prénom: Club/Évaluateur :/..... Date de l'évaluation.....



Les situations techniques

Exercice 1 : Mon partenaire m'attaque avec un enchaînement de 3 coups du choix de l'instructeur. Je dois contre-attaquer sur le troisième coup de mon adversaire en enchaînement poing/pied.

	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il contre-attaque sur le 3 ^e coup.	0	1	2	3	4	5	
Il répond avec des enchaînements coups de poing et pied différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	
Il touche sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa réponse immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Exercice 2 : Mon partenaire m'attaque avec un enchaînement pied/poing ou poing/pied. Je dois contre-attaquer sur le deuxième coup en enchaînement pied/poing.

	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il contre-attaque sur le 2 ^e coup.	0	1	2	3	4	5	
Il répond avec des enchaînements coups de pied et poing différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	
Il touche à sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa réponse immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Exercice 3 : Mon partenaire m'attaque avec un enchaînement de 2 coups de poing ou 2 coups de pieds. Je dois contrer sur le premier coup de mon adversaire en enchaînement de 2 coups de poings ou 3 coups de pied.

	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il contre avant le 1 ^{er} coup.	0	1	2	3	4	5	
Il répond avec des enchaînements de 2 coups de poings ou 3 coups de pied à chaque fois	0	1	2	3	4	5	
Il touche sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa réponse immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	



Les assauts

Assaut thème 1 : Contre-attaquer sur les attaques de 3 coups et réponse de 3 coups.

	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il contre-attaque avant le 2 ^e et le 3 ^e coup. (Faire au moins 5 contre-attaques pour avoir 5 points)	0	1	2	3	4	5	
Il répond avec des enchaînements de 3 coups	0	1	2	3	4	5	
Il touche sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa réponse immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Assaut thème 2 : Contrer des attaques pied/poing ou poing/pied en sortant de l'axe.

	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /30
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il contre avant le 1 ^{er} coup. (Faire au moins 5 contres pour avoir 5 points)	0	1	2	3	4	5	
Il répond avec des enchaînements en sortant de l'axe.	0	1	2	3	4	5	
Il touche sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision)	0	1	2	3	4	5	
Il fait des enchaînements variés en pied/poing ou poing/pied	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa réponse immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

Assaut libre

	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /25
Il sait organiser une défensive avec esquive/parade et riposte	0	1	2	3	4	5	
Il sait faire des contres et des contre-attaques en assaut libre. (Faire au moins 5 contre-attaques ou contres pour avoir 5 points)	0	1	2	3	4	5	
Il utilise une diversité de coups de poing et pied	0	1	2	3	4	5	
Il touche sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa réponse immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	



Gant jaune



Je perturbe pour toucher

Démonstration de gestuelle

L'évaluateur demande de montrer tous les coups de pied et les coups de poing de la savate boxe française. L'élève doit montrer tous les coups dans les deux segments (avant et arrière).

Situations techniques

Les exercices techniques de synthèse (les gants bleu, vert, rouge et blanc). Le candidat devra faire toutes les situations techniques.

« 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 une 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 une esquive l'attaque et riposte avec un enchaînement de 3 coups de son choix.
« Je ne suis pas touché et je sors de l'axe »	Le partenaire attaque avec 3 coups de son choix. Je riposte avec un minimum de 3 coups en sortant de l'axe.
« Je touche avant d'être touché »	Le partenaire fait une attaque (prévisionnelle) de 3 coups. Je fais un contre ou une contre-attaque ou un coup d'arrêt suivi de 2 coups de son choix.

Assauts à thème

Le tireur candidat doit réaliser pour un thème technique six situations d'attaque ou de défense sur les thèmes. L'évaluateur va choisir 3 thèmes. Les situations donnent des rôles au candidat et à son partenaire. L'exécution des situations doit se réaliser comme s'il s'agissait d'une situation d'opposition. Si le candidat doit prendre un rôle offensif, il doit prendre l'initiative des attaques et contrôler le centre de l'enceinte. En situation défensive, il devra au contraire laisser l'initiative à son partenaire et cherchera à se déplacer sur les parties extérieures de l'enceinte pour ne pas être en position d'être touché par les attaques du partenaire.

Thème technique 1 : Je fais des attaques avec des enchaînements de 3 coups minimums poings-pieds avec des feintes ou provocations.

Thème technique 2 : Je fais des attaques avec des enchaînements de 3 coups minimums pieds-poings avec des feintes ou provocations et organiser une défensive contre 3 coups minimums.

Thème technique 3 : Mon partenaire fait des enchaînements de deux poings. Je dois réaliser des enchaînements de 3 coups minimum poings-pieds en défense avec des feintes ou provocations.

Thème technique 4 : Mon partenaire fait des enchaînements de deux poings. Je dois réaliser des enchaînements de 3 coups minimum pieds-poings en défense avec des feintes ou provocations.

Thème technique 5 : Mon partenaire fait des enchaînements de deux coups de pied. Je dois réaliser des enchaînements de 3 coups minimum poings-pieds en défense avec des feintes ou provocations.

Thème technique 6 : Mon partenaire fait des enchaînements de 2 coups de pieds. Je dois réaliser des enchaînements de 3 coups minimum pieds-poings en défense avec des feintes ou provocations.

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).



Assaut libre

Description générale : Vous devez faire 1 assaut de 2 reprises de 2 minutes. La même grille de notation sera utilisée. Le candidat devra démontrer ses capacités à provoquer des réactions offensives ou défensives de son partenaire (feintes) et adopter une gestion de ses placements et déplacements dans l'enceinte suivant le rôle qu'il adopte (cadrage et décadrage).

Il devra adopter une attitude majoritairement offensive dans la première reprise et majoritairement défensive dans la deuxième reprise. Les déplacements offensifs seront notés dans la première reprise et les déplacements défensifs dans la deuxième reprise.



Fiche d'évaluation

Épreuves d'évaluation	Sous-total	/100
Démonstration gestuelle	/90	
Situations techniques	/80	
Les assauts à thème	/90	
Assaut libre	/90	
Total (note de passage 60%)	/350	

Démonstration gestuelle

Les techniques	L'élève démontre tous les principes gestuels du coup	Il utilise tous les segments	Il utilise toutes les cibles
Fouetté	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé latéral	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé frontal	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers balancé	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté frontal	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté latéral	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Coup de pied bas de frappe	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Direct	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Crochet	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Uppercut	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Le swing	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers balancé en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté frontal en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté latéral en tournant (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers latéral en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé latéral en tournant (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Fouetté croisé avant (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Balayage interne	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Balayage externe	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Balayage de la jambe d'appuie en tournant	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers balancé sauté figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté sauté figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers groupé sauté figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Fouetté sauté (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé latéral sauté (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Chassé latéral en tournant sauté (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté frontal sauté en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers fouetté latéral sauté en tournant (bas, médian et figure)	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers balancé sauté en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Revers latéral sauté en tournant figure	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Sous total	/30 points	/30 points	/30 points
Total	/ 90 pts		

Nom du candidat : Prénom : Club/Évaluateur : / Date de l'évaluation



Les situations techniques

« Je touche et je ne suis pas touché »	J'attaque avec un enchaînement de 3 coups de son choix. Le partenaire riposte avec un coup de son choix. Le tireur évalué pare ou une esquive la riposte.						
Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se déplace sur la pointe des pieds en pas chassé en garde haute	0	1	2	3	4	5	
Il touche avec précision en armant, à distance et sans puissance	0	1	2	3	4	5	
Il utilise une diversité de coups de poings et pieds sur les 3 lignes	0	1	2	3	4	5	
Il se défend avec esquive/parade sans être touché	0	1	2	3	4	5	

« Je ne suis pas touché et je touche »	Le partenaire attaque avec un coup de son choix. Je me défends en parant ou esquivant. Je riposte avec un enchaînement de 3 coups de son choix.						
Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des enchaînements	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il exécute sa riposte immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)	0	1	2	3	4	5	

« Je ne suis pas touché et je sors de l'axe »	Le partenaire attaque avec 3 coups de son choix. Je riposte avec un minimum de 3 coups en sortant de l'axe						
Durée : 2 min	Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /20
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher	0	1	2	3	4	5	
Il fait des débordements et décalages à chaque riposte	0	1	2	3	4	5	
Il touche à chaque riposte sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)	0	1	2	3	4	5	
Il riposte avec des enchaînements 3 coups différents à chaque fois	0	1	2	3	4	5	



« Je touche avant d'être touché »		Le partenaire fait une attaque (prévisionnelle) de 3 coups. Je fais un contre ou une contre-attaque ou un coup d'arrêt suivi de 2 coups de son choix.					
Durée : 2 min		Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours
Il se protège tout le temps en faisant une esquive/parade et ne se fait pas toucher		0	1	2	3	4	5
Il contre-attaque ou fait un contre		0	1	2	3	4	5
Il répond avec des enchaînements de 3 coups		0	1	2	3	4	5
Il touche à chaque enchaînement sur différentes lignes (bas, médian ou figure) sur des cibles valables (précision de la riposte)		0	1	2	3	4	5
Il exécute sa réponse immédiatement après son organisation défensive (temps de transition)		0	1	2	3	4	5
							Total : /20

Les assauts

Assaut à thème 1 :

Durée : 2 min		Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours
Feinte	Il fait des mouvements de feinte et crée des réactions adverses	0	1	2	3	4	5
Précision des touches	Il touche sur des cibles valables	0	1	2	3	4	5
Variété des enchaînements	Il fait différents enchaînements de trois coups	0	1	2	3	4	5
Complexité des enchaînements	Il fait des enchaînements de coups simples et tournants sur 3 lignes	0	1	2	3	4	5
Déplacement offensif	Il fait du cadrage, mets son adversaire dans les coins et « ouvre les portes » pour toucher	0	1	2	3	4	5
Déplacement défensif	Il provoque l'attaque de son adversaire et sort du cadrage à distance de touche	0	1	2	3	4	5
							Total : /30

Assaut à thème 2 :

Durée : 2 min		Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours
Feinte	Il fait des mouvements de feinte et crée des réactions adverses	0	1	2	3	4	5
Précision des touches	Il touche sur des cibles valables	0	1	2	3	4	5
Variété des enchaînements	Il fait différents enchaînements de trois coups	0	1	2	3	4	5
Complexité des enchaînements	Il fait des enchaînements de coups simples et tournants sur 3 lignes	0	1	2	3	4	5
Déplacement offensif	Il fait du cadrage, mets son adversaire dans les coins et « ouvre les portes » pour toucher	0	1	2	3	4	5
Déplacement défensif	Il provoque l'attaque de son adversaire et sort du cadrage à distance de touche	0	1	2	3	4	5
							Total : /30



Nom du candidat : Prénom : Club/Évaluateur : / Date de l'évaluation :

Assaut à thème 3 :								
Durée : 2 min		Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total : /30
Feinte	Il fait des mouvements de feinte et crée des réactions adverses	0	1	2	3	4	5	
Précision des touches	Il touche sur des cibles valables	0	1	2	3	4	5	
Variété des enchaînements	Il fait différents enchaînements de trois coups	0	1	2	3	4	5	
Complexité des enchaînements	Il fait des enchaînements de coups simples et tournants sur 3 lignes	0	1	2	3	4	5	
Déplacement offensif	Il fait du cadrage, mets son adversaire dans les coins et « ouvre les portes » pour toucher	0	1	2	3	4	5	
Déplacement défensif	Il provoque l'attaque de son adversaire et sort du cadrage à distance de touche	0	1	2	3	4	5	

Assaut libre								
Durée : 2 x 2 min		Jamais	Peu	Rarement	Souvent	Très souvent	Toujours	Total :
Feinte	Il fait des mouvements de feinte et crée des réactions adverses	0	1	2	3	4	5	Reprise 1
Précision des touches	Il touche sur des cibles valables	0	1	2	3	4	5	/30
Variété des enchaînements	Il fait différents enchaînements de trois coups	0	1	2	3	4	5	Reprise 2
Complexité des enchaînements	Il fait des enchaînements de coups simples et tournants sur 3 lignes	0	1	2	3	4	5	/30
Déplacement offensif	Il fait du cadrage, mets son adversaire dans les coins et « ouvre les portes » pour toucher	0	1	2	3	4	5	Ajouter 30 au total pour faire une evel. sur 100 points
Déplacement défensif	Il provoque l'attaque de son adversaire et sort du cadrage à distance de touche	0	1	2	3	4	5	

Total sur 100.

Barème : inférieur à 50 ne maîtrise pas les habiletés. 51 à 60 : maîtrise partielle des habiletés ; 61 -70 : maîtrise correcte des habiletés ; 71 – 80 : bonne maîtrise. 81 à 89 : très bonne maîtrise ; supérieur à 90 : maîtrise totale.



Gant d'argent

1^{er} degré



Fiche d'évaluation gant d'argent

Exercices techniques		
Pied	1-	/5
	2-	/5
Poing	1-	/5
	2-	/5
Poing-pied	1-	/5
	2-	/5
Parade esquive riposte	1-	/5
	2-	/5
Total		/40

Assaut à thème		
Thème 1	Attaquant	/5
	Défenseur	/5
Thème 2	Attaquant	/5
	Défenseur	/5
Total :		/20

Assaut libre		
Assaut1	/10	/20
Assaut 2	/10	

Exercices techniques	Note éliminatoire n < 24	/40
Assaut libre+thème	Note éliminatoire n < 24	/40
TOTAL	Obtention du GA n ≥ 48	/80

Exercices techniques

Nom du candidat : Prénom : Club/Évaluateur : / Date de l'évaluation.....



Enchaînement pieds

- 1- Coup de pied bas + fouetté médian même jambe sans reposer + revers fouetté latéral tournant figure de l'autre jambe + chassé latéral médian même jambe sans reposer
- 2- Revers fouetté latéral figure jambe arrière + chassé bas même jambe sans reposer + fouetté médian de l'autre jambe + coup de pied bas de déséquilibre l'autre jambe
- 3- Chassé latéral bas sauté jambe avant + fouetté figure même jambe sans reposer + revers fouetté frontal figure même jambe sans reposer + fouetté médian de l'autre jambe + chassé bas même jambe sans reposer
- 4- Revers latéral figure sauté croisé jambe avant + chassé bas jambe arrière + fouetté figure même jambe sans reposer + chassé latéral tournant de l'autre jambe
- 5- Revers fouetté latéral tournant bas + chassé médian de l'autre jambe avec décalage + revers latéral figure de l'autre jambe + chassé latéral médian de la même jambe sans reposer

Enchaînements poings

- 1- Direct avant figure + direct arrière figure + crochet avant corps + crochet arrière figure
- 2- Direct avant figure + direct arrière figure + uppercut avant corps + crochet avant figure
- 3- Direct avant figure + crochet arrière figure + crochet avant figure + direct arrière corps + crochet avant figure
- 4- Direct avant figure doublé + direct arrière corps + direct avant corps + direct avant figure
- 5- Direct arrière corps + direct avant figure + uppercut arrière figure + crochet avant figure

Enchaînement poing/pied et pied/poing

- 1- Chassé frontal jambe avant bas sans reposer + revers fouetté frontal figure jambe avant + direct avant figure + direct arrière figure + crochet figure avant
- 2- Chassé latéral bas avant + revers fouetté latéral figure avant + crochet arrière figure + crochet avant figure + direct avant figure
- 3- Fouetté médian arrière + fouetté bas avant + crochet arrière figure + uppercut avant corps + uppercut arrière figure
- 4- Direct avant figure + direct arrière corps + fouetté arrière médian + chassé bas même jambe
- 5- Direct avant figure + uppercut arrière corps + chassé bas arrière + fouetté figure avant



Parade esquive riposte

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 et ripostes sur :
- Un coup de pied en lignes hautes
 - Un coup de pied en ligne médiane
 - Un coup de pied en lignes basse
 - Un coup de poing figure
 - Un coup de poing médian

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

Assaut à thème

Deux thèmes seront tirés au sort : un pour chaque assaut de 2 x 1 mn 30

- 1- Attaquant : faire des enchaînements de coups de pieds
Défenseur : parades, esquives et ripostes en enchaînement **poing pied**
- 2- Attaquant : faire des enchaînements de coups de poings
Défenseur : parades, esquives et ripostes en enchaînement **pied poing**
- 3- Attaquant : faire des enchaînements poing pied
Défenseur : esquive sur les attaques de poings et riposte de **deux coups**
- 4- Attaquant : faire des enchaînements poing pied
Défenseur : parade sur les attaques de poings et riposte de **deux coups**
- 5- Attaquant : faire des enchaînements pied poing
Défenseur : esquive sur les attaques de pieds et riposte de **deux coups**
- 6- Attaquant : faire des enchaînements pied poing
Défenseur : parade sur les attaques de pieds et riposte de **deux coups**

Assaut libre

Assaut de démonstration de deux reprises de deux minutes
 Capacité de faire des enchaînements variés, et de haute technicité
 Démonstration de toutes les actions techniques de la savate, parade, esquive, contre-attaque, feinte, décalage et débordement



GLOSSAIRE:

ANTICIPATION :Réaction offensive déclenchée par intuition de l'attaque adverse.
APPUI DYNAMIQUE : Appui de répulsion impulsion augmentant le principe de force vitesse du coup.
APPUI STATIQUE : Point fixe sur lequel le tireur charge son poids du corps pour délivrer le coup.
ARME :Surface du membre supérieur ou membre inférieur avec laquelle on touche (assaut) ou frappe (combat).
ATTAQUE :Brusque offensive qui se traduit par un ou plusieurs coups.
CADRAGE : Neutralisation offensive qui tend à réduire l'espace d'évolution de l'adversaire.
CHANGEMENT DE RYTHME : Varier sa vitesse gestuelle et sa vitesse de déplacement dans un temps donné.
CONTRE :Réaction offensive déclenchée dès la phase de lancement de l'attaque adverse.
CONTRE ATTAQUE :Réaction offensive déclenchée pendant le développement de l'attaque adverse.
COUP D'ARRÊT :Réaction défensive qui stoppe un adversaire dans sa propre progression.
DEBORDEMENT : Déplacement de 2 appuis pour sortir de l'axe d'affrontement direct.
DECALAGE : Déplacement d'un appui pour sortir de l'axe d'affrontement direct.
ESQUIVE :Déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché (il n'y a pas de contact entre l'arme et la cible). L'esquive peut être totale, partielle, ou sur place.
FEINTE :Action qui vise à provoquer un acte réflexe de l'adversaire pour découvrir une cible.
MOBILITE :Circulation d'appuis.
NEUTRALISATION DÉFENSIVE :Action qui tend à annihiler une action imminente.
OPPORTUNITÉ :Choix de la meilleure action au meilleur moment.
PARADE :Mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces de frappes visées. Elle peut être bloquée, chassée, ou en protection.
REMISE : Même technique que l'attaque (même arme, même cible).
RIPOSTE :Réaction qui intervient au terme de l'attaque de l'adversaire.
TRAJECTOIRE :Course décrite par l'arme pour atteindre la cible . Elle est soit circulaire soit rectiligne.
TRANSFERT D'APPUI :Changement de poids de corps d'un appui sur l'autre.



COUPS EN SAVATE BOXE FRANCAISE:

Les poings : c'est toujours l'avant du gant qui touche

- LE DIRECT : un coup de poing porté par un mouvement de piston dans un plan frontal. (distance moyenne)
- LE CROCHET : un coup de poing porté par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan latéral. (distance courte)
- L'UPPERCUT : un coup de poing porté par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan frontal. (distance courte)
- LE SWING : un coup de poing porté par un mouvement de balancé dans un plan latéral.(distance moyenne)

Au niveau des pieds : à l'impact, la jambe est en extension.

- LE FOUETTÉ : mouvement de fléau, passant par un groupé (phase armée) ; la touche s'effectue avec le dessus du pied ou la pointe (cette dernière étant interdite en scolaire) ; les hanches sont de profil. (distance moyenne ou longue).
- LE CHASSÉ : mouvement de piston passant par un groupé (phase armée) ; la touche s'effectue avec la semelle /le talon. En chassé frontal, les hanches sont de face ; en chassé latéral, les hanches sont de profil. (distance moyenne)
- LE REVERS : mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur, avec le pied en extension ; la touche s'effectue avec la semelle ou le bord externe du pied. En revers latéral, les hanches sont de profil (avec ou sans phase armée) ; en revers frontal, les hanches sont de face. (distance courte ou moyenne)
- LE COUP DE PIED BAS : mouvement de balancé de la jambe, qui reste tendue en préparation et à l'impact ; la touche s'effectue avec le bord interne du pied et cible le tibia de l'adversaire. (distance courte)
- LE COUP DE PIED DE DESÉQUILIBRE (BALAYAGE) : mouvement de balancé de la jambe, qui reste tendue en préparation et à l'impact ; la touche s'effectue avec le bord interne du pied et cible le pied d'appui de l'adversaire. (distance courte).

