

PROGRESSION TECHNIQUE EN SAVATE

Cette progression a été conçue dans le but d'organiser de manière cohérente et méthodique l'apprentissage de la Savate..

Elle est validée sur une échelle graduelle qui va du gant bleu au gant d'argent technique 3° selon l'ordre suivant correspondant à 4 grandes périodes de pratique :

- a) initiation : gant bleu- gant vert**
- b) perfectionnement : gant rouge - gant blanc**
- c) maîtrise : gant jaune**
- d) expertise : gant d'argent technique 1°,2°, 3°.**

L'évaluation des grades est réalisée selon le déroulement suivant :

1°) TECHNIQUE :

Le candidat est évalué sur 3 consignes techniques extraites du catalogue concerné.

2°) ASSAUT A THEMES :

Le candidat réalise un assaut de 2 ou 3 reprises d'après les thèmes proposés par le jury.

3°) ASSAUT LIBRE :

Gant d'argent technique 1° degré

Techniques imposées :

A) enchaînement de coups de pied :

1°) coup de pied bas (esquive en haut) fouetté médian même jambe (parade bloquée) , revers tournant figure de l'autre jambe (esquive par retrait du buste) et sans reposer chassé médian (parade en protection)

2°) Revers figure jambe arrière (esquive du buste) et chassé 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 sauté de la jambe avant (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 par opposition) chassé bas de la même jambe(esquive).

4°) Revers 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 tournant médian de l'autre jambe (parade en protection).

5°) Revers tournant bas (esquive partielle) décalage : chassé médian de l'autre jambe (parade en protection) revers figure de l'autre jambe (esquive par retrait du buste) chassé médian même jambe (parade chassée).

B) enchaînement de coups de poing :

1°) Direct bras avant figure (parade chassée) direct du bras arrière figure (parade bloquée) crochet du bras avant au corps(parade en protection) crochet bras arrière figure (parade bloquée).

2°) Direct du bras avant figure (parade bloquée) direct du bras arrière figure (parade chassée) uppercut du bras avant au 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 au corps (parade protection des bras) crochet du bras avant figure (esquive rotative).

4°) Direct du bras avant figure doublé (parade bloquée)direct du bras arrière au corps (parade protection) direct du bras avant au corps (parade protection) direct du bras avant figure (esquive par retrait du buste).

5°) Direct du bras arrière au corps (parade protection) direct du bras avant figure (esquive latérale du buste) uppercut du bras arrière (parade bloquée) crochet du bras avant figure (parade bloquée).

C) enchaînements « pieds-poings » et « poings-pieds » :

1°) 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 bas de la jambe avant (esquive partielle) revers figure groupé de la 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 par opposition) fouetté bas jambe avant (esquive) crochet du bras avant au corps (parade protection) uppercut du bras avant corps (esquive rotative) uppercut du bras arrière figure (parade bloquée)

4°) Direct bras avant figure (esquive latérale) direct du bras arrière au corps (parade protection) fouetté médian jambe arrière (parade opposition) chassé bas même

jambe (esquive).

5°) Direct bras avant figure (parade bloquée) uppercut bras arrière corps (parade protection) chassé bas jambe arrière (esquive) fouetté figure de l'autre jambe (parade opposition).

D) Parades- esquives- ripostes :

Chaque candidat tirera au sort 2 séries. Pour chaque série les ripostes devront comporter au moins 3 coups dans un enchaînement « pieds-poings » ou « poings-pieds ». Parades, esquives, ripostes sur:

Un coup de pied en ligne haute

Un coup de pied en ligne médiane

Un coup de pied en ligne basse

Un coup de poing en figure

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 » rentrera en ligne de compte pour la

notation.

ASSAULTS A THEMES :

2 thèmes seront tirés au sort un pour chaque assaut de 2 x 1'30.

1°) A : attaque en enchaînement de coups de pied

D : parades esquives et ripostes en enchaînement « poings-pieds »

2°) A : attaque en enchaînement de coups de poing

D : parades esquives et ripostes en enchaînement « pieds-poings »

3°) A : attaque en enchaînement « pieds-poings »

D : parades et ripostes par 2 coups enchaînés.

4°) A : attaque en enchaînement « pieds-poings »

D : esquives et ripostes par 2 coups enchaînés.

5°) A : attaque en enchaînement « poings-pieds »

D : parades et ripostes par 2 coups enchaînés.

6°) A : attaque en enchaînement « poings-pieds »

D : esquives et ripostes par 2 coups enchaînés.