

CAHIER N° 9

BOXE FRANÇAISE



CANNE DE COMBAT ET BATON

SAVATE BÂTON DEFENSE

SAVATE BÂTON DEFENSE



SAVATE FORME

Fédération Française de SAVATE boxe française et Disciplines Associées
49 rue du faubourg Poissonnière 75009 PARIS - Tél. 01 53 24 60 60 - Fax 01 53 24 60 70
www.ffsavate.com

Sommaire

Présentation : Page 3

Législation - Légitime défense : A

Cadre légal : Page 4

Le partenaire d'entraînement : B

Présentation du concept : Page 5

La formation fédérale Page 5

La progression technique fédérale de Savate bâton défense : C

La Savate Bâton Bleu : Page 6

La Savate Bâton Vert : Page 7

La Savate Bâton Rouge : Page 8

La Savate Bâton Blanc : Page 9

La Savate Bâton Jaune : Page 10

La notation des Grades : Page 11

Protocole d'évaluation des grades de couleur : Page 12

La Savate Bâton d'Argent, description technique : Page 13

Protocole : Page 15

Evaluation : Page 16

Description des figures Savate Défense D

Percussions membres supérieurs : Page 17

Percussions membres inférieurs : Page 18

Les colliers : Page 20

Les projections : Page 20

Immobilisations : Page 21

Clés de jambe : Page 21

Clés de bras : Page 21

Etranglement : Page 21

Déséquilibres : Page 22

Points de pression : Page 22

Descriptions des figures Bâton Défense E

Gardes avec un bâton poignée : Page 23

Parades bâton poignée petit côté : Page 23

Parades bâton poignée grand côté : Page 23

Parades bâton poignée tenu a deux mains : Page 24

Parades directes bâton poignée sur bras armé : Page 24

Parades directes bâton poignée sur coup frappé : Page 24

Parades directes bâton poignée sur attaque couteau : Page 25

Parades bâton poignée, sur attaque batte de base-ball Page 25

Dégagements bâton poignée sur saisie col : Page 25

Dégagements bâton poignée sur saisie poignée : Page 25

Bâton court : Page 25

Parades directes bâton court sur coup frappé : Page 26

Parades directes bâton court sur coup de couteau : Page 26

Parades directes bâton court sur attaque batte de base-ball : Page 26

Dégagements bâton court sur saisie : Page 26

Ripostes avec le bâton à poignée : Page 26

En savoir + : F

Présentation

Ce cahier présente l'ensemble des textes de références concernant la définition et les conditions de pratique de la Savate bâton défense. Cet ensemble constitue le fondement de la pratique de la Savate bâton défense renouée sur lequel des aménagements à venir trouveront tout naturellement une assise indispensable.

Tous ceux, pratiquants et/ou enseignants, nostalgiques d'une forme de pratique ancestrale à l'origine de la Savate boxe française « sportive », et/ou désireux d'élargir l'éventail de leur pratique actuelle vers une forme défensive plus utilitaire à finalité non sportive, pourront trouver dans ce cahier une réponse à leur attente.

Ce cahier a été élaboré avec l'ensemble de la Commission Nationale de Savate bâton défense, sous la responsabilité de Christian AÏT.

A

Législation : Cadre légal

La légitime défense

N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre le moyen de défense employé et la gravité de l'atteinte.

Toutes les législations modernes admettent qu'il n'y a ni crime ni délit lorsque les coups et les blessures sont commandés par la nécessité de se défendre soi-même ou de protéger autrui.

Pour que l'action soit considérée comme défense légitime :

- La personne doit répondre à une agression (être agressée en premier), faute de quoi elle est considérée, elle-même, comme agresseur,
- Le danger doit paraître imminent à la personne attaquée (il faut se défendre au moment de l'attaque, pas après). L'action doit aussi s'arrêter une fois la personne neutralisée ou en fuite,
- Il doit y avoir proportion entre les moyens de défense employés et la gravité du danger encouru.

Il est nécessaire de distinguer la légitime défense des personnes (Art. 122-5 §1 du code pénal) et la légitime défense des biens (Art. 122-5 §2 du code pénal).

DOMAINE D'APPLICATION DE LA LÉGITIME DÉFENSE

La légitime défense de la personne

Elle s'applique aussi bien aux crimes, aux délits et aux contraventions. Il s'agit de la défense de l'intégrité physique et morale de soi-même ou de ses proches.

La personne, injustement agressée physiquement ou moralement est donc en droit de se défendre, ou de défendre ses proches en danger, si la nature de l'agression rend la défense nécessaire ; les éventuels coups portés devant être proportionnés à l'attaque.

La légitime défense des biens

La légitime défense des biens ne s'applique qu'aux crimes et délits. Ainsi, dans le cas où un individu est en train de commettre une infraction contre votre bien qualifiée de contravention (menace de destruction ou de dégradation ne présentant pas de danger pour les personnes, abandon d'ordures, d'épaves et autres objets, destruction ou dégradation dont il ne résulte qu'un dommage léger) il est fortement recommandé de stopper cet individu sans porter de coups. En effet, la légitime défense ne jouant pas dans ce cas, la personne est en droit de porter plainte pour coups et blessures volontaires.

Pour les crimes et délits, contre les biens, la loi admet la légitime défense. Néanmoins, l'agression se faisant contre les biens, et la défense contre la personne, les juges sont très strictes sur les conditions de son admission, et notamment sur la question de la proportionnalité entre l'attaque et la défense.

CONDITIONS D'APPLICATION DE LA LÉGITIME DÉFENSE

Il ne peut y avoir légitime défense que si il y a eu agression injuste au préalable. Cette agression peut être volontaire ou involontaire, et sera reconnue comme telle dès lors qu'il existe un danger pour soi-même, autrui ou un de ses biens.

L'acte de défense, en revanche, pour être justifié doit être intentionnel.

Les conditions tenant à l'agression

Selon l'article 122-5 §1 du code pénal, l'agression doit être :

- Injuste, c'est-à-dire qu'elle doit être illégale. Les actions exercées par un agent de l'autorité publique dans l'exercice de ses fonctions sont présumées être toujours justifiées. La légitime défense ne pourra donc pas être invoquée vis-à-vis de ces personnes. Il vous faudra porter plainte pour obtenir réparation.
- Actuelle, c'est-à-dire que la menace d'un péril est imminente. Une riposte effectuée après un laps de temps constitue un acte de vengeance et ne peut, par conséquent, est justifié par la légitime défense.

Les conditions tenant à la riposte

Selon l'article 122-5 §1 du code pénal, la riposte doit être :

- Nécessaire,
- Proportionnée à l'attaque. Ce sont les juges qui apprécient la proportionnalité de la défense par rapport à l'agression.

LE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT

PRÉSENTATION DU CONCEPT

Le partenaire d'entraînement prépare l'élève en Savate Bâton Défense à se confronter à une agression proche de la réalité ; celle-ci pouvant être éloignée de la situation d'entraînement et de la progression technique apprise en salle.

Certes les techniques sont indispensables pour intégrer les fondamentaux biomécaniques mis en jeu entre l'attaque et l'organisation défensive. Elles permettent de faire les premiers pas et de progresser dans la connaissance de la gestuelle permettant de répondre à une attaque en saisie ou en percussion.

La Savate Bâton Défense nécessite de savoir s'organiser au mieux face à une agression. Cette organisation reste toujours défensive, c'est-à-dire s'inscrit obligatoirement dans le cadre de la légitime défense. Ainsi, la Savate Bâton Défense se doit de faire travailler le discernement dans la riposte, étant entendu que cette riposte doit être toujours proportionnée à l'attaque. En conséquence, il est nécessaire de créer un espace de travail proche de la situation réelle d'agression.

Cet espace peut se construire à l'aide du partenaire d'entraînement qui, sous la responsabilité de l'enseignant, mènera des attaques, des agressions le plus proche possible de la réalité.

Dans ce contexte, le savoir technique devra faire avec les émotions (stress, effet tunnel, peur, surprise) et la nécessité de prise en compte de l'aspect tactique (engagement, déplacement, verbal, positionnement, utilisation d'accessoires).

Le partenaire d'entraînement permet de toucher de près cette réalité. Sans cela, les enseignants risquent de former leurs élèves dans un espace virtuel, plein de certitudes où l'illusion prend le pas sur la réalité.

Le principe de réalité des attaques et des situations nécessite, de la part de l'enseignant, le respect des principes de sécurité incitant les élèves à poursuivre leur apprentissage.

Toutes les agressions et attaques menées doivent être adaptées au niveau de l'élève pour lui permettre d'évaluer ses atouts et ses points faibles.

Le vieil adage bien connu qui conseille de « s'entraîner comme on doit combattre » colle parfaitement à la philosophie du partenaire d'entraînement.

La Savate Bâton Défense, loin de vouloir former des combattants, se veut une pratique enseignant la prudence et la sagesse, le discernement et la mesure ; et cela avant l'engagement total.

La formation «Partenaire d'entraînement »

| Pré-requis | Prérogatives | Durée | Examen | Niveau de Formation |
|---|--|-------------------|--------|---|
| Moniteur Savate Bâton Défense en post formation ou Pratiquant titulaire de la Savate Bâton rouge au minimum | Permet de jouer le rôle de l'agresseur dans les scénarios pédagogiques sous la responsabilité et la présence du moniteur de Savate Bâton Défense | 14 h (2 jours) | non | DTD (Départemental) Le DTD devra être détenteur de la qualification SBD ou secondé par un spécialiste de l'activité (BEES et si possible instructeur de Savate), détenteur de la qualification SBD et maîtrisant le concept « partenaire d'entraînement ». |

Remarques :

1- Le titulaire du monitorat de Savate qualification bâton défense possède les compétences pédagogiques et techniques liées au concept du partenaire d'entraînement comme précisé dans les blocs 1, 2, 3 et 5 du référentiel de formation de l'UC2 de la qualification SBD,

2- La formation partenaire d'entraînement est proposée sur la base du volontariat. Elle est finalisée administrativement par la remise d'une attestation de formation. Aucune prérogative n'est attachée à la remise de cette attestation.

3- La tenue spécifique « atténuateur d'impact » est un outil utile mais pas obligatoire. Les scénarios, les actions et réactions des élèves sont fonctions du matériel et des conditions de pratiques disponibles.



SAVATE BATON BLEU

| TECHNIQUES MAITRISEES | ORGANISATION DEFENSIVE |
|---|--|
| <p>Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Garde<ol style="list-style-type: none">a. Garde active2. Distance de sécurité3. Pieds<ol style="list-style-type: none">a. Chassé frontalb. Fouetté latéralc. Fouetté verticald. Coup de pied bas de frappe4. Poings<ol style="list-style-type: none">a. Directb. Musettec. Crochetd. Baffe5. Parades<ol style="list-style-type: none">a. Parades simples, avant bras / mainb. Parades bloquées, jambe / pied6. Esquives<ol style="list-style-type: none">a. Esquive totale7. Chutes<ol style="list-style-type: none">a. Chutes latérales8. Garde au sol9. Dégagement sur saisie poignet | <p>S'organiser sur des attaques imposées à partir de la garde active.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sur coups frappés en poings ou en pieds.<ol style="list-style-type: none">a. Parades Simples en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoires<ol style="list-style-type: none">b. Parades bloquées en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoiresc. Parades en protection en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoiresd. Esquives totales en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoirese. Les ripostes simples en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoires2. Sur saisies agressives de face.<ol style="list-style-type: none">a. Dégagement avec les membres supérieurs, bâtons et accessoires3. Sur poussées de face, réorganisation des appuis, distance de sécurité, garde active avec et sans bâton4. Au sol, couché avec et sans bâton, face à un agresseur debout<ol style="list-style-type: none">a. Déplacement, protection, riposte simple avec et sans bâton |
| <p>Bâton de défense et/ou accessoires.</p> <p>Description de l'arme, législation, traumatologie et zones anatomiques de frappe</p> <ol style="list-style-type: none">1. Garde active<ol style="list-style-type: none">a. Garde petit côtéb. Garde grand côté2. Distance de sécurité3. Parades<ol style="list-style-type: none">a. Garde petit ou grand côté devant, parade frontale tout axe.b. Garde petit ou grand côté devant, parade latérale intérieure/extérieure tout axe.4. Ripostes<ol style="list-style-type: none">a. Garde petit ou grand côté devant, frappe en coupe tout axe. | <p>Enchaînement simples Savate et / ou Bâtons aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.</p> <p>Savoir enchaîner deux coups membres supérieurs</p> <p>Savoir enchaîner deux coups membres inférieurs</p> <p>Savoir enchaîner deux coups libres bâtons</p> <p>Savoir enchaîner deux coups libres savate et bâton</p> |
| <p>Mise en situation et traitement du comportemental en Savate, Bâton et/ou accessoires.</p> <p>Travail des aptitudes de défense face à un agresseur sur les temps d'action suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">40 secondes1 minute1 minute 30 secondes50 secondes <p>(le temps de repos est adapté)</p> <p>Définition : Accessoire : tout objet pouvant servir à se défendre</p> | |

SAVATE BATON VERT

| TECHNIQUES MAITRISEES | ORGANISATION DEFENSIVE |
|--|--|
| <p>Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Garde <ol style="list-style-type: none"> a. Garde passive b. Garde croisée 2. Pieds <ol style="list-style-type: none"> a. Chassé latéral b. Coup de pied direct c. Revers latéral d. Revers frontal e. Coup de pied de déséquilibre f. Fouetté court g. Les balayages 3. Poings <ol style="list-style-type: none"> a. Coup de poing circulaire b. Swing c. Revers de poing d. Uppercut e. Marteau 4. Parades <ol style="list-style-type: none"> a. Parades coudes b. Parades genoux c. Doubles parades sur toutes attaques membres supérieurs avec et sans arme 5. Esquives <ol style="list-style-type: none"> a. Esquive partielle 6. Chutes <ol style="list-style-type: none"> a. Chute avant 7. Travail au sol <ol style="list-style-type: none"> a. Chevauchement de maintien 8. Saisie défensive <ol style="list-style-type: none"> a. Collier de face | <p>S'organiser sur des attaques imposées à partir de la garde active.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sur coups frappés en poings ou en pieds. <ol style="list-style-type: none"> a. Parades libres et protections simples avec et sans bâton et/ou accessoires b. Esquives partielles avec et sans bâton et/ou accessoires c. Esquives sur place avec et sans bâton et/ou accessoires d. Esquive totale avec et sans bâton et/ou accessoires 2. Sur saisies vestimentaire ou poignet, ou poussées agressives de côté. <ol style="list-style-type: none"> a. Dégagements avec et sans bâton et/ou accessoires, réorganisation des appuis et garde active 3. Au sol, couché avec et sans bâton et/ou accessoires, face à un agresseur debout <ol style="list-style-type: none"> a. Les balayages avec et sans bâton et/ou accessoires b. Se relever et réorganiser ses appuis avec et sans bâton et/ou accessoires 4. Sur attaques bâton <ol style="list-style-type: none"> a. Parades, ripostes et désarmement avec et sans bâton et/ou accessoires |
| <p>Bâton de défense et/ou accessoires.</p> <p>Description de l'arme, législation, traumatologie et zones anatomiques de frappe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Garde <ol style="list-style-type: none"> a. Garde petit et grand côté à deux mains b. Garde inversée 2. Distance de sécurité face à une arme 3. Parades <ol style="list-style-type: none"> a. Double parade sur toutes attaques membres supérieurs avec et sans arme 4. Ripostes <ol style="list-style-type: none"> a. Garde petit ou grand côté devant, frappe en piqué tout axe. 5. Dégagements <ol style="list-style-type: none"> a. Sur saisie de poignet ou vestimentaire 6. Manipulations <ol style="list-style-type: none"> a. Grand huit et petit huit. b. Brisé, enlevé et moulinet de défense | <ol style="list-style-type: none"> 5. Sur attaques couteau <ol style="list-style-type: none"> a. Maintien à distance avec et sans bâton et/ou accessoires b. Parades, esquives et/ou fuite avec et sans bâton et/ou accessoires <p>Enchaînement simples Savate et / ou Bâton défense aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.</p> <p>Savoir enchaîner trois coups membres supérieurs</p> <p>Savoir enchaîner trois coups membres inférieurs</p> <p>Savoir enchaîner trois coups libres bâtons</p> <p>Savoir enchaîner trois coups libres savate et bâtons</p> |
| <p>Mise en situation et traitement du comportemental en Savate, Bâton et/ou accessoires.</p> <p>Travail des aptitudes de défense face à un agresseur sur les temps d'action suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> 40 secondes 1 minute 1 minute 30 secondes 50 secondes (le temps de repos est adapté) | |



SAVATE BATON ROUGE

| TECHNIQUES MAITRISEES | ORGANISATION DEFENSIVE |
|---|---|
| <p>Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.</p> <ol style="list-style-type: none">Pieds<ol style="list-style-type: none">Le chassé arrièreLe chassé descendantLe coup de pied de muleLe balancé arrièreLe coup de talonLe fouetté italienLe revers de pied arrièreL'aversLe revers descendantL'aile de pigeonPoings<ol style="list-style-type: none">Le tranchéLe moulinéLe piquéLe bilboquetLa manchetteTravail au sol :<ol style="list-style-type: none">Saisies, agrippement et contrôleClés de bras<ol style="list-style-type: none">Clé de bras tenduClé de quatreSaisies<ol style="list-style-type: none">Collier de côtéEsquive<ol style="list-style-type: none">Esquive sur placeCoups d'épaule<ol style="list-style-type: none">Coup d'épauleCoup de bassin | <p>S'organiser sur des attaques imposées à partir de la garde passive ou active.</p> <ol style="list-style-type: none">Sur coups frappés en pieds poings ou en poings pieds<ol style="list-style-type: none">Parades saisies et ripostes avec et sans bâton et/ou accessoiresSur saisies ou poussée agressives arrières suivi de frappe<ol style="list-style-type: none">Ripostes en percussions avec et sans bâton et/ou accessoiresDégagements avec et sans bâton et/ou accessoires, balayages avec bâton et/ou accessoiresAu sol couché, à genou ou assis contre un agresseur debout<ol style="list-style-type: none">Les percussions avec et sans bâton et/ou accessoiresL'amené au sol avec et sans bâton et/ou accessoiresSe relever avec et sans bâton et/ou accessoiresSur attaques bâton et/ou accessoires<ol style="list-style-type: none">Parades, ripostes et désarmement par clé de coude ou de bras avec et sans bâton et/ou accessoiresSur attaques couteau de près<ol style="list-style-type: none">Blocage en 360° et ripostes en simultanées et désarmement avec et sans bâton et/ou accessoiresFace à deux agresseurs<ol style="list-style-type: none">Le placement avec et sans bâton et/ou accessoiresLes déplacements avec et sans bâton et/ou accessoiresParades esquives avec et sans bâton et/ou accessoiresPercussions multiples avec et sans bâton et/ou accessoiresSur attaque toutes armes<ol style="list-style-type: none">Parade directe sur main armée avec bâton et/ou accessoires. |
| <p>Bâton de défense et/ou accessoires.</p> <ol style="list-style-type: none">Garde<ol style="list-style-type: none">Garde Tomawak à une mainGarde épée à une mainParades<ol style="list-style-type: none">Tomawak à une mainEpée à une mainDirecte sur main avancéeA deux mainsRipostes<ol style="list-style-type: none">Frappe en riposte tête de poignéeFrappe en riposte piqué arrièreFrappe en talonFrappe en taille-crayonBalayage bâton de défense latéral tous axesDégagements<ol style="list-style-type: none">Sur saisie de poignet ou vestimentaireLa clé de bras tendu Les gardes petit côté et grand côté à deux mains avec ou sans accessoire. | <p>Enchaînement simples Savate et / ou Bâton défense aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.</p> <p>Savoir enchaîner quatre coups libres Savate et bâtons</p> |
| <p>Mise en situation et traitement du comportemental en Savate, Bâton et/ou accessoires.</p> <p>Travail des aptitudes de défense face à un agresseur sur les temps d'action suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">40 secondes1 minute1 minute 30 secondes50 secondes <p>(le temps de repos est adapté)</p> | |

SAVATE BATON BLANC



| <i>TECHNIQUES MAITRISEES</i> | <i>ORGANISATION DEFENSIVE</i> |
|--|---|
| <p>Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les coups de coudes 2. Les coups de genoux 3. Les colliers arrière 4. Les balayages 5. Les projections <ol style="list-style-type: none"> a. Petit barré arrière b. Epaulé un genou à terre c. Crochet de jambe 6. Déséquilibre <ol style="list-style-type: none"> a. Tiré arrière 7. Immobilisation 8. Clé de jambes <ol style="list-style-type: none"> a. Clé de cheville et clé de genou par extension b. Clé tendu de jambe 9. Clé de bras <ol style="list-style-type: none"> a. Clé de poignet 10. Les étranglements <ol style="list-style-type: none"> a. Arrière b. Barré de bras au cou 11. Coup de tête <p>Bâton de Défense et/ou accessoires</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Clés de bras dessus-dessous 2. Clés de bras 3. Points de pression <ol style="list-style-type: none"> a. Bras b. Jambes c. Tronc 4. Clés de poignet 5. Clé de quatre 6. Dégagements <ol style="list-style-type: none"> a. Dégagement sur étranglement b. Dégagement sur saisie arrière | <p>S'organiser sur des attaques imposées à partir de la garde passive.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sur coups frappés en poings ou en pieds <ol style="list-style-type: none"> a. Parades et esquives diverses et variées avec et sans bâton et/ou accessoires b. Frappes variées avec et sans bâton et/ou accessoires c. Saisies de jambes et projections avec et sans bâton et/ou accessoires 2. Sur saisies ou poussées suivies de frappes <ol style="list-style-type: none"> a. Percussions, immobilisations simples et contrôle avec et sans bâton et/ou accessoires 3. Au sol contre un agresseur au sol <ol style="list-style-type: none"> a. Les percussions en corps à corps avec et sans bâton et/ou accessoires b. Immobilisation et chevauchement de maintien avec et sans bâton et/ou accessoires c. Clé de jambes avec et sans bâton et/ou accessoires d. Etranglement avec et sans bâton et/ou accessoires e. Clé de bras avec et sans bâton et/ou accessoires 4. Sur attaques bâton ou batte <ol style="list-style-type: none"> a. Parades, ripostes et désarmement avec et sans bâton et/ou accessoires 5. Sur attaques couteau <ol style="list-style-type: none"> a. Blocages percussions et désarmement par clé libre avec et sans bâton et/ou accessoires sans bâton 6. Face à deux agresseurs <ol style="list-style-type: none"> a. Les déplacements, percussions et projections |
| <p>Mise en situation et traitement du comportemental en Savate, Bâton et/ou accessoires.</p> <p>Travail des aptitudes de défense face à un agresseur sur les temps d'action suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> 40 secondes 1 minute 1 minute 30 secondes 50 secondes (le temps de repos est adapté) | <p>Enchaînement simples Savate et / ou Bâton défense aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.</p> <p>Savoir enchaîner cinq coups libres Savate et bâton de défense en moins de six secondes</p> |



SAVATE BATON JAUNE

TECHNIQUES MAITRISEES

ORGANISATION DEFENSIVE

Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.

1. Les projections
 - a. Enroulé de corps
 - b. Projection en chute arrière
 - c. Temps de ramassement
 - d. Bloqué de pied
 - e. Le ciseau de jambe
2. Sol
 - a. La garde fermée
 - b. L'étranglement en triangle
3. Clé de jambes
 - a. Clé de genou par hyper flexion et écrasement musculaire
4. Clé de bras
 - a. Clé d'épaule
 - b. Tendru de bras barré
5. Les étranglements
 - a. Arrière verrouillé
 - b. Croisé de revers
6. Utilisation de la veste

Bâton de défense et/ou accessoires.

1. Savoir se protéger dans toutes les gardes
2. Les amener au sol
3. Les immobilisations
4. Les retournements

Mise en situation et traitement du comportemental en Savate, Bâton et/ou accessoires.

Travail des aptitudes de défense face à un agresseur sur les temps d'action suivants :

- 40 secondes
- 1 minute
- 1 minute 30 secondes
- 50 secondes
- (le temps de repos est adapté)

S'organiser sur des attaques imposées à partir de la garde passive ou active.

1. Sur coups frappés en poings, en pieds, avec bâton ou batte
 - a. Parades saisies projections et immobilisations avec et sans bâton et/ou accessoires
2. Sur saisies ou poussée suivi de frappes libres
 - a. Percussions projections et immobilisations avec et sans bâton et/ou accessoires
3. Au sol contre un agresseur au sol ou debout avec et sans bâton et/ou accessoires
 - a. Contrôle, désarmement et immobilisation dans toutes les positions avec et sans bâton et/ou accessoires
4. Sur attaques couteau
 - a. Parades, percussion, saisie désarmement avec et sans bâton et/ou accessoires
5. Face à deux agresseurs
 - a. Utilisation de la veste

Enchaînement simples Savate et / ou Bâton défense aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.

Savoir enchaîner trois coups membres supérieurs + trois coups membres inférieurs en moins de cinq secondes

Savoir enchaîner des percussions efficaces pendant une minute



La notation des grades

| EVALUATION | | | |
|------------|---------------------------|----------------|------|
| Date : | Nom et prénom du candidat | Grade présenté | club |
| | | | |

1. Atelier : technique maîtrisée : noté sur 30 points

Exécution de six techniques Savate bâton défense ; quatre en savate défense, et deux en bâton défense, et/ou accessoires, désignés par le jury et correspondant au grade présenté (notées 5 points chacune).

| Critères d'évaluation | Tech 1 SD | Tech 2 SD | Tech3 SD | Tech 4 SD | Tech5 SB et/ouAcc /5 | Tech 6 SB et/ouAcc /5 | Note |
|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------|------|
| | /5 | /5 | /5 | /5 | | | /30 |
| Fluidité/Vitesse/Contrôle | | | | | | | |
| Précision/Démonstration | | | | | | | |

2. Atelier organisation défensive : noté sur 20 points

Chaque candidat sera évalué sur quatre thèmes d'organisation défensive savate défense et/ou bâton défense et/ou accessoire, désigné correspondant au grade présenté par le jury et correspondant au grade présenté (notées 5 points chacun).

| Critères d'évaluation | Thème 1 /5 | Thème 2 /5 | Thème 3 /5 | Thème 4 /5 | Note /20 |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Respect du thème | | | | | |
| Précision / Variété / Fluidité / | | | | | |
| Vitesse / Contrôle / | | | | | |

3. Atelier comportemental : noté sur 20 points

Quatre thèmes sur quatre temps de travail différents. Le candidat devra faire face à plusieurs agressions en savate défense et ou bâton défense et/ou accessoires face à un ou plusieurs agresseurs suivant le grade présenté. Chaque thème est noté sur 5 points.

4. Atelier aux engins : noté sur 10 points

| Critères d'évaluation | Thème 1 /5 | Thème 2 /5 | Thème 3 /5 | Thème 4 /5 | Note /20 |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Puissance / Fluidité / | | | | | |
| Vitesse / Coordination / Précision | | | | | |

Le candidat sera évalué sur un thème en savate défense et ou bâton défense et sa coordination à travailler aux engins suivant le grade présenté.

| Critères d'évaluation | Thème 1 /10 |
|---|----------------|
| Puissance / Fluidité / Vitesse / Coordination / Précision | |

RECAPITULATIF :

SBD bleu :Obtenir au moins 45/80
 SBD vert :Obtenir au moins 45/80
 SBD rouge :Obtenir au moins 50/80
 SBD blanc :Obtenir au moins 50/80
 SBD jaune :Obtenir au moins 55/80

| RESULTATS | Notes |
|-----------------------------|-------|
| Atelier Technique maîtrisée | |
| Thèmes dirigés | |
| Parcours de défense | |
| Total | |

REÇU

NON REÇU



PROTOCOLE D' EVALUATION DES GRADES DE COULEUR

ATELIER TECHNIQUE MAITRISEE

Le candidat exécute quatre techniques en Savate Défense et deux en Bâton Défense et/ou accessoires désigné par le Jury correspondant au grade présenté. Il a le choix de son partenaire pour l'ensemble de cet atelier. Trois prestations pour chaque technique pourront être réalisées. La meilleure sera retenue et évaluée.

ATELIER ORGANISATION DEFENSIVE

Le candidat devra, à sa convenance et selon l'opportunité qui lui sera offerte, réagir en Savate Défense et/ou Bâton Défense et/ou accessoires à quatre attaques. A chaque situation il fera face à un ou plusieurs agresseurs de son choix à partir de la garde active ou passive. Les situations seront tirées au sort selon le grade présenté.

ATELIER COMPORTEMENTAL

Quatre thèmes sur quatre temps différents en Savate Défense et/ou Bâton Défense et/ou accessoires, repos adapté choisi par le jury. Le candidat devra faire face à plusieurs agressions dans un temps limité. Il pourra se présenter avec le ou les partenaires de son choix. Les thèmes choisis par le jury ne lui seront pas communiqués.

THEME COMPORTEMENTAL

Thème 1 : percussions membres supérieurs ou inférieurs.
Thème 2 : saisies, colliers et ceintures multiples
Thème 3 : au sol avec l'agresseur (ou pas)
Thème 4 : contre arme (blanche ou pas) ou accessoires

ATELIER AUX ENGINES

Le candidat fera montre de son habileté à travailler au sac, pattes d'ours, aux boucliers de frappe ou costumes adaptés, selon les thèmes du grade présenté.

RESULTAT

| | | |
|--------------------|-------|--------------------------------------|
| SBD BLEU : | | obtenir au moins 45/80 points |
| SBD VERT : | | obtenir au moins 45/80 points |
| SBD ROUGE : | | obtenir au moins 50/80 points |
| SBD BLANC : | | obtenir au moins 50/80 points |
| SBD JAUNE : | | obtenir au moins 55/80 points |

SAVATE BATON DEFENSE D'ARGENT

Thèmes :

- 1- Techniques Maîtrisées
- 2- Thèmes dirigés avec ou sans partenaire d'agression
- 3- Parcours Défense.

Contenu :

1- Atelier Technique Maîtrisée

- A. Membres Supérieurs
- B. Membres Inférieurs
- C. Saisies
- D. Bâtons – Accessoires

A. Membres Supérieurs

| Enchaînements | Sur attaque en | Exécuter |
|---------------|--|--|
| 1 | Sur une attaque directe figure bras droit | Parade chassée et esquive avant oblique, Coup coquille membres supérieurs, Chassé bas jambe arrière, reprise d'appui, Fouetté vertical plexus même jambe, Enroulement du bras par-dessous main gauche, contrôle nuque main droite, amenée au sol en poussant sur la nuque. |
| 2 | Sur un coup de poing circulaire figure bras droit | Parade bloquée percussion simultanée de l'autre bras, Changement de main saisie du bras arrière, Chassé corps jambe arrière, Parade chassée de la main libre, Manchette bras arrière amené au sol. |
| 3 | Sur une baffe oblique descendante figure bras gauche | Esquive en retrait avec double parade et contrôle du bras avec la main avant, Chassé jambe avant, Fouetté italien figure jambe arrière, Baffe bras arrière, Aile de pigeon jambe avant. |

B. Membres Inférieurs

| Enchaînements | Sur attaque en | Exécuter |
|---------------|---|---|
| 4 | Sur un coup de pied circulaire jambe arrière au corps | Décalage extérieur saisie de jambe, fouetté vertical coquille simultané, Frappe piqué plexus main libre, feinte de petit barré arrière jambe d'appui, Contrainte avec le coude au niveau externe du genou et enroulement vers l'intérieur, Amené au sol. |
| 5 | Sur un fouetté vertical coquille | Parade bloquée chassé jambe arrière, Fouetté vertical coquille jambe avant, Coup de coude circulaire bras arrière avec changement de garde en avançant, Coup de coude ascendant de l'autre bras, Contournement et tiré arrière par les épaules ou trapèzes. |
| 6 | Sur un chassé frontal médian jambe arrière | Décalage extérieur avec parade chassée du bras arrière, Fouetté direct jambe arrière coquille, Revers de poing, Saisie au corps, Ramassement de jambe d'appui avec la jambe arrière, Amené au sol et contrôle. |



| C. Saisies | | |
|--|--|--|
| Enchaînements | Sur attaque en | Exécuter |
| 7 | Sur attaque en tentative de saisie à bras le corps de face | Recul du bassin bras tendu prenant appui sur épaule de l'agresseur, Coup de genou jambe arrière, Fouetté court de l'autre jambe. |
| 8 | Sur saisie de poignet non croisée | Frappe biceps, Coup de coude visage même bras, Fouetté vertical. |
| 9 | Sur une saisie de jambe, suite à un coup de pied circulaire médian. | Frappe d'une main, Saisie nuque à deux mains, Coup de genou au corps sauté jambe libre. |
| D. Sur attaque Bâton et Accessoires | | |
| Enchaînements | Sur attaque en | Exécuter |
| 10 | Sur attaque circulaire avec un bâton court. | Parade bloquée frappe simultanée de l'autre main, Coup de genou, enroulé par-dessous le bras armé, amené au sol sur le ventre par contrainte articulaire au niveau de l'épaule, Clé de bras plié dans le dos, Désarmement. |
| 11 | Sur attaques successives coup de pied direct jambe arrière/ Coup de poing circulaire bras arrière | Parade à deux mains avec le bâton court sur le tibia, Parade frappé sur le bras, Saisie du bras de la main libre, Frappe au corps avec talon du bâton, Chassé bas, contrainte sur le coude avec le talon du bâton, amené au sol. |
| 12 | Sur attaque couteau piqué au corps | (tenu du bâton à poignée petit côté devant), Décalage et parade chassée, Frappe coupée grand côté devant sur attaque couteau circulaire suivi de coup frappé en balayage sur la main armé. |



2- Thèmes dirigés avec ou sans partenaire d'agression

Organisations Défensives

- 1) sur attaques diverses par 2 agresseurs. Défenses avec ou sans accessoire.
- 2) sur saisies diverses. Organisations Défensives avec ou sans accessoire.
- 3) avec ou sans accessoire au sol face à un agresseur debout.
- 4) sur tentative d'étranglement arrière, avec ou sans accessoire.
- 5) avec ou sans accessoire et désarmement sur attaque avec armes (Bâton, Bâton à poignet, Couteau).

3- Atelier parcours défense

1) Atelier organisation défensive avec bâton court, sur attaque pieds/poings, poings/pieds. 1+1'

L'un derrière, l'autre devant les yeux fermés. Celui de devant, au signal, doit s'organiser défensivement avec un bâton court sur attaque pieds/poings.

2) Travail de précision sur cibles

Position chaise, shadow dans le vide ; au signal travail sur cible membres supérieurs, membres inférieurs avec deux partenaires. 1+1'

3) Organisation défensive au sol

Position de départ abdos flexions courtes suivi de position gainage, puis dos à dos et au signal, techniques au sol. (Agresser et agressé sont au sol) 30" abdos flexions, 30" gainage, 1' sol.

4) Travail au sol avec accessoire. (medecine-ball)

Position quadrupédique. Protéger le ballon sans le saisir, le ballon doit rester en contact avec le sol et conserver sa mobilité. L'agresseur doit récupérer le ballon sans saisir, sans percuter, sans tirer, sans pousser le candidat . 1'.

5) Organisation défensive avec bâton à poignée latérale

Le Tourniquet : Tourner autour de son appui main au sol (15 tours) en fixant celle-ci. Se relever, s'organiser en défense avec un baton à poignée sur attaques avec armes ou accessoires. 15 tours 1'.

6) Organisation défensive avec handicap

Tenir un sac sans le lâcher et sans l'utiliser, en protégeant son bien et sa personne. 1'.

PROTOCOLE D' EVALUATION SAVATE BATON DEFENSE ARGENT

ATELIER TECHNIQUE MAITRISEE

Le jury choisi ou tire au sort 4 technique, 1 dans chaque thème, la démonstration de chaque technique durera 45 sec. Toutes les techniques choisies seront identiques à chaque candidat de la cession.

ATELIER THEME DIRIGE

Le candidat devra exécuter 4 thèmes dirigés : il choisira le 1^{er}, le 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} seront imposés par le jury. Le partenaire d'entraînement sera choisi par le jury. Chaque thème durera 1 min 30 avec 45 sec de récupération.

ATELIER PARCOURS DEFENSE

Le candidat sera évalué sur un parcours Défense composé de plusieurs thèmes en Savate Défense, avec ou sans accessoire. Il sera jugé sur son habileté, sur sa coordination et sa puissance, sa précision et sur ses qualités d'adaptation à réagir à différentes situations.



Evaluation DU SAVATE BATON DEFENSE D'ARGENT

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :

N° de licence : Grade ou degré présenté :

Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

1- Atelier Technique Maîtrisée (note sur 20 pts)

Les techniques désignées par le jury seront identiques à tous les candidats. Le candidat exécute une technique désignée par le jury dans chaque thème.

| Critères d'évaluation | Techn. 1 M. supérieur /5 | Techn. 2 M. inférieur /5 | Techn. 3 Saisies /5 | Techn. 4 Bâton/accessoires /5 | NOTE /20 |
|---|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------|
| Fluidité/Vitesse/ Contrôle/Précision/ Démonstration | | | | | |

2- Thèmes dirigés (note sur 40 pts)

Avec ou sans partenaire d'agressions désignés par le jury : 1 min 30 avec 45 sec de récupération.

| Critères d'évaluation | Thème 1 /10 | Thème 2 /10 | Thème 3 /10 | Thème 4 /10 | NOTE /40 |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|
| Respect du thème/ Précision/Variété/ Fluidité/Vitesse/Contrôle | | | | | |

3- Parcours Défense (note sur 30 pts)

Le candidat devra exécuter 6 ateliers en respectant les consignes décrites.

| Critères d'évaluation | Thème 1 /5 | Thème 2 /5 | Thème 3 /5 | Thème 4 /5 | Thème 5 /5 | Thème 6 /5 | NOTE /30 |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Puissance/Fluidité/ Vitesse/Coordination/Précision | | | | | | | |

**SAVATE BATON D'ARGENT
OBTENIR AU MOINS 60/90 PTS**

Reçu

Non reçu

| Résultats | Notes |
|-----------------------------|-------|
| Atelier Technique Maîtrisée | |
| Thèmes dirigés | |
| Parcours Défense | |
| Total | |

SAVATE BATON DEFENSE

D'ARGENT 2^{ème} DEGRE

| | | |
|---|-------------------|--|
| Thèmes : | | |
| 1- Techniques Maîtrisées | | |
| 2- Thèmes dirigés | | |
| 3- Parcours Défense | | |
| Contenu : | | |
| <h3>1 - Atelier Technique Maîtrisée</h3> <p>sur 30 note éliminatoires : inf. à 15</p> <p>A. Membres Supérieurs D. Défense à mains nues contre armes</p> <p>B. Membres Inférieurs E. Défenses avec accessoires sur armes</p> <p>C. Saisies F. Techniques au sol</p> | | |
| Sur des attaques A, B, C, D, E, F proposer des réponses différentes. Temps de travail 30 secondes par situation d'agression pour les techniques A, B, C ; de 45 secondes pour les situations des techniques D, et F et 1 mn 30 secondes pour la technique E. Les partenaires seront tirés au sort par les candidats 45 secondes de récupération entre chaque atelier d'agression. | | |
| A. Membres Supérieurs | | |
| Enchaînements | Situations | modalités d'exécution |
| } a t e l i e r | 1 | Sur agression par frappes à trajectoire rectiligne |
| | 2 | Sur agression par frappes à trajectoire circulaire |
| | 3 | Sur agression par frappes à trajectoire verticale |
| B. Membres Inférieurs | | |
| Enchaînements | Situations | modalités d'exécution |
| } a t e l i e r | 1 | Sur agression par frappes à trajectoire rectiligne |
| | 2 | Sur agression par frappes à trajectoire circulaire |
| | 3 | Sur agression par frappes à trajectoire verticale |
| C. Saisies | | |
| Enchaînements | Situations | modalités d'exécution |
| } a t e l i e r | 1 | Saisies de face |
| | 2 | Saisies de côté |
| | 3 | Saisies arrière |



| D. Défenses à mains nues contre armes | | | |
|---|-----------------------------|---|--|
| Enchaînements | Situations | modalités d'exécution | |
| } a t e } e i e r | 1 | Sur agression au couteau | 2 ripostes différentes sur 3 trajectoires d'attaque différentes, avec désarmement |
| | 2 | Sur agression au bâton | 2 ripostes différentes sur 3 trajectoires d'attaque différentes, avec désarmement |
| E. Défenses avec accessoires sur armes | | | |
| Enchaînements | Situations | modalités d'exécution | |
| } a t e } e i e r | 3 | Sur agression avec armes (bâton, batte, couteau) | Ripostes avec accessoires imposés par le jury (bâton court, bâton à poignée, canne défense) et désarmement obligatoire |
| | F. Techniques au sol | | |
| Enchaînements | Situations | modalités d'exécution | |
| } a t e } e i e r | 1 | Le candidat devra démontrer un savoir-faire dans des situation distinctes | Agresseur dessus en situation de percussion, puis en situation d'étranglement |
| | 2 | Le candidat devra démontrer un savoir-faire dans des situation distinctes | Défenseur dessus en situation de percussion, puis en situation de contrôle |



2 - Thèmes dirigés : sur 40 note éliminatoire inf à 20

Le candidat devra exécuter quatre thèmes dirigés. Les partenaires d'entraînement seront tirés au sort par les candidats ; temps de travail une minute 30 secondes par thème dirigé, récupération entre chaque thème 45 secondes.

A : Agression libre sans arme

- Ripostes libres sans accessoires
- Ripostes libres avec accessoires

B : Agression libre avec armes

- Riposte libre sans accessoires
- Riposte libre avec accessoires

C : Agression libre par deux personnes avec et sans arme

- Riposte avec ou sans accessoires (à disposition)

D : Défense d'autrui (assistance à personne en danger)

- le candidat devra porter assistance à une tierce personne se trouvant dans deux situations d'agressions différentes (au sol et debout)

3 - Parcours défense : noté sur 30

Les candidats seront mis en situation de répondre à deux agresseurs par thème d'agression, agrémentés au préalable d'une épreuve physique précise ; l'ordre des thèmes d'agression accompagnés de leur épreuve physique seront tirés au sort par le candidat ;

Epreuves physiques

- A. Tirer un partenaire par l'arrière (30 sec) (résistance modérée du partenaire)
- B. Déplacements, esquives, et évitement de bâton (30 sec),
- C. Pieds joints, bondir sur un banc, (30 sec),
- D. Gainage (30 sec),
- E. Tournis (30 sec) cône au sol, ou cône sur la tête (10 tours),
- F. Tractions de bras (30 sec),

Thèmes :

- A. Agressions membres supérieurs (1 mn),
- B. Agressions membres inférieurs (1 mn),
- C. Agressions sur saisies (1 mn par 2 agresseurs en alternance),
- D. Défense au sol (1 mn),
- E. Défense sur armes définie par le jury (1 mn),
- F. Défense d'autrui (1 mn) ;



Evaluation DU SAVATE BATON DEFENSE D'ARGENT 2^{ème} Degré

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :

N° de licence : Grade ou degré présenté :

Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

1- Atelier Technique Maîtrisée (note sur 30 pts éliminatoire inf. à 15)

Les deux partenaires d'examen pour l'atelier maîtrisé sont tirés au sort par le candidat. Il doit exécuter des techniques variés dans tous les thèmes. Une minute 30 de travail par thème, 45 secondes de récupération

| Thèmes | Thème A /5 | Thème B /5 | Thème C /5 | Thème D /5 | Thème E /5 | Thème F /5 | NOTE /30 |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Critères d'évaluation Exécution Validité Variété | | | | | | | |

2- Atelier Thèmes dirigés (note sur 40 pts éliminatoire inf. à 20)

Les deux partenaires d'examen pour l'atelier thèmes dirigés sont tirés au sort par le candidat : 1 min 30 de travail par thème, 45 secondes de récupération.

| Thèmes | Thème A /10 | Thème B /10 | Thème C /10 | Thème D /10 | NOTE /40 |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|
| Critères d'évaluation Exécution Validité Variété | | | | | |

3- Atelier Parcours Défense (note sur 30 pts)

Les deux partenaires d'examen sont tirés au sort par le candidat. L'ordre d'exécution des thèmes est le même pour tous les candidats : 1 min 30 de travail par thème, 45 secondes de récupération.

| Thèmes | Thème A /5 | Thème B /5 | Thème C /5 | Thème D /5 | Thème E /5 | Thème F /5 | NOTE /30 |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Critères d'évaluation Exécution Validité Variété | | | | | | | |

**SAVATE BATON D'ARGENT 2^{ème} degré
OBTENIR AU MOINS 65/100 PTS**

Reçu

Non reçu

| Résultats | Notes |
|-----------------------------|-------|
| Atelier Technique Maîtrisée | |
| Atelier Thèmes dirigés | |
| Atelier Parcours Défense | |
| Total | |



PROTOCOLE D'ÉVALUATION SAVATE BÂTON DÉFENSE ARGENT DEUXIÈME DEGRÉ

1 - Atelier Techniques Maîtrisées

Le candidat devra démontrer sa capacité à réagir efficacement et de façon variée à des formes d'agressions clairement identifiées, en respectant les impératifs d'amené au sol ou de désarmement.

1. Agressions par des frappes réalisées avec les membres supérieurs.
2. Agressions par des frappes réalisées avec les membres inférieurs.
3. Agressions par saisies.
4. Agressions avec armes (bâton, couteau) et défense à mains nues.
5. Agressions avec armes (bâton, batte, couteau) et défense avec accessoires (bâton court, bâton à poignée, canne défense).
6. Agressions par percussions, victime et agresseur au sol.

Précisions.

- ♦ Les partenaires d'examen seront tirés au sort par les candidats
- ♦ La variété des attaques pour chaque forme d'agression ainsi que la variété des réponses possibles sont détaillées dans le document d'accompagnement.
- ♦ Le temps de travail par atelier thème agression est de une minute trente secondes.
- ♦ La récupération est de 45 secondes entre chaque atelier.

2 - Atelier Thèmes Dirigés

Le candidat devra démontrer sa capacité à réagir efficacement et de façon variée à des agressions classées par thèmes, où l'attaque et la riposte sont libres.

- A. Agressions libres sans arme.
- B. Agressions libres avec armes.
- C. Agressions libres par deux personnes avec et sans arme.
- D. Défense d'autrui.

Précisions.

- ♦ Les partenaires d'examen seront tirés au sort par les candidats.
- ♦ Les ripostes se font avec ou sans accessoire ; elles sont détaillées dans le document d'accompagnement.
- ♦ Le temps de travail par thème d'agression sera d'une minute trente secondes.
- ♦ Récupération : 45 secondes par atelier

3 - Parcours Défense

Le candidat devra démontrer sa capacité à réagir efficacement et de façon variée à des agressions à thèmes menées par deux personnes différentes, après avoir réalisé des exercices physiques précis.

Précisions.

- ♦ Les partenaires d'examen seront tirés au sort par les candidats.
- ♦ L'ordre des thèmes et des épreuves physiques seront tirés au sort par le candidat. Il est le même pour tous les candidats de la session.
- ♦ Les thèmes retenus sont détaillés dans le document d'accompagnement.
- ♦ Le temps d'exercice physique est de trente secondes.
- ♦ Le temps de travail par situation d'agression est d'une minute.
- ♦ Le temps de repos entre les thèmes est de 45 secondes

Description des figures Savate défense

I. PERCUSSIONS DES MEMBRES SUPRÉRIEURS

1. La Baffe

Coup circulaire porté avec l'intérieur de la main ouverte selon des trajectoires et des plans multiples. Ce mouvement respecte le principe du balancé. Au moment de la frappe, le bras est fléchi ou tendu suivant la distance.



2. Le coup de poing circulaire

Coup circulaire porté avec l'intérieur du poing selon des trajectoires et des plans multiples. Ce mouvement respecte le principe du balancé. Au moment de la frappe, le bras est en flexion ou en extension.



3. Le bilboquet

Coup rectiligne ou oblique porté avec le dessus du poing selon des trajectoires ascendantes dans un plan frontal. ce mouvement combine le balancé et le jeté direct. Au moment de la frappe, le bras est tendu ou fléchi suivant la distance.



4. La musette

Coup rectiligne ou oblique porté dans la pomme de la main selon des trajectoires ascendantes, descendantes, dans un plan frontal. Ce mouvement utilise le frapper par jeté direct.



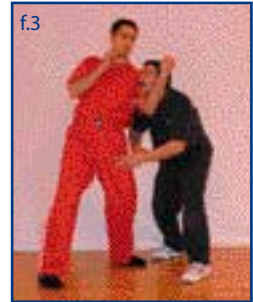
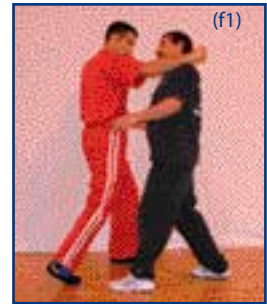
Au moment de la frappe, le bras est fléchi ou tendu, la main est ouverte, les doigts semi-ouverts.

5. La manchette

Coup circulaire porté avec l'intérieur de l'avant-bras selon des trajectoires et des plans multiples. Ce mouvement respecte le principe du balancé. On distingue trois sortes de manchettes :



la manchette portée de loin (fig.1), la manchette catch (percussion avec le biceps)(fig.2), la manchette corps à corps (en corps à corps, trajectoire ascendante, même forme que l'uppercut, mais portée avec l'avant-bras) (fig.3). Au moment de la frappe, le bras est tendu ou semi fléchi, la main est ouverte ou fermée.



6. Le tranché

Coup circulaire porté avec le bord externe de la main ouverte (bord cubital de la base de l'auriculaire au poignet) selon des trajectoires et des plans multiples. ce mouvement combine le balancé et le jeté direct. Au moment de l'impact, la main est ouverte les doigts sont joints, le bras est fléchi ou tendu.



7. Le revers de baffe

Coup circulaire porté avec le dos de la main selon des trajectoires et des plans multiples. Ce mouvement passe obligatoirement par une flexion suivie d'une extension. Il combine le balancé et le jeté direct. Au moment de la frappe, le bras est fléchi ou en extension.



8. Le revers de poing

Coup circulaire porté avec le dos du poing selon des trajectoires et des plans multiples. Ce mouvement passe obligatoirement par une flexion suivie d'une extension. Il combine le balancé et le jeté direct. Au moment de la frappe, le bras est en flexion ou en extension.



9. Le marteau

Coup circulaire porté avec le dessous du poing (éminence hypothénar) selon des trajectoires et des plans multiples. Ce mouvement passe obligatoirement par une flexion suivie d'une extension. Il combine le balancé et le jeté direct. Au moment de la frappe, le bras est tendu ou fléchi suivant la distance.



cale en avant ou en arrière, ascendante ou descendante (fig 1&2), horizontale vers l'avant ou vers l'arrière (fig 3 & 4), oblique en avant ou en arrière ascendante ou descendante.



10. Le direct

Coup rectiligne porté avec le devant du poing, c'est-à-dire la tête des métacarpes. Ce mouvement respecte le principe de piston dans un plan frontal. Les trajectoires sont rectilignes,

ascendantes ou descendantes. Au moment de la frappe, le bras est tendu ou légèrement fléchi.

1. Le chassé frontal

Coup porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes, avec le talon (pied en flexion), ou la pointe (pied en extension). Ce mouvement utilise le principe de piston et passe d'une phase d'armé groupé à une extension de la jambe sur une trajectoire rectiligne. Au moment de la frappe, les hanches sont placées de face ou légèrement de profil.



11. Le crochet

Coup circulaire porté avec le devant du poing, c'est-à-dire la tête des métacarpes. ce mouvement combine le balancé et le jeté direct dans un plan latéral. Au moment de la frappe, le bras est fléchi.



2. Le chassé latéral

Coup porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes, avec le talon (pied en flexion), ou avec la tranche extérieure du pied. Ce mouvement utilise le principe de piston et passe d'une phase d'armé groupé à une extension de la jambe sur une trajectoire rectiligne. Au moment de la frappe, les hanches sont de profil.



11. L'uppercut

Coup rectiligne ou circulaire porté avec le devant du poing,



c'est-à-dire la tête des métacarpes, selon une trajectoire ascendante et dans un plan frontal. Ce mouvement respecte le principe du balancé. Au moment de la frappe, le bras est en flexion.

3. Le chassé arrière

Coup porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec le talon (pied en flexion, ou la semelle du pied. Ce mouvement utilise le principe de piston et passe d'une phase d'armé groupé à une extension de la jambe sur une trajectoire rectiligne. Au moment de la frappe, les hanches sont placées de profil ou de dos.



12. Le coup de coude

Coup circulaire porté avec le coude, bras en flexion, dans des plans multiples. Ce mouvement combine le balancé et le jeté direct. On distingue trois trajectoires : verti-



4. Le coup de pied bas

Coup porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes, avec le bord interne du pied. Ce mouvement utilise le



balancé de la jambe de frappe, soit sur une trajectoire rectiligne de l'arrière vers l'avant pour le coup de pied bas de frappe, soit une trajectoire curviligne et latérale pour le coup de pied bas de déséquilibre. Au moment de la frappe, le corps se trouve de face par rapport à l'adversaire.



le coup de pied de mule

5. Le coup de pied de mule

Coup porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec la semelle ou le talon. Ce mouvement direct dirigé vers l'arrière, sans phase d'armé, s'exécute en ramenant la jambe sur la cuisse, sur une trajectoire rectiligne. Au moment de la frappe, le corps se trouve de dos par rapport à l'adversaire.

Après la frappe, le corps se tourne de face par rapport à l'adversaire.

6. Le fouetté latéral

Coup porté de la jambe gauche ou droite suivant une trajectoire circulaire, sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec la pointe ou le dessus du pied en extension. Ce mouvement utilise le principe du fléau, il passe d'une phase armée à une extension totale de la jambe pour un fouetté long, et à une extension réduite pour un fouetté court, sur une trajectoire circulaire. Au moment de la frappe, les hanches sont placées de profil par rapport à l'adversaire.



le fouetté latéral

7. Le fouetté court

Coup porté de la jambe gauche ou droite suivant une trajectoire circulaire, sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec le tibia.



le fouetté court

Ce mouvement utilise le principe du fléau, il passe d'une phase armée à une extension de la jambe sur une trajectoire circulaire. Au moment de la frappe, les hanches sont placées de profil par rapport à l'adversaire.

8. L'avèrs

Coup porté de la jambe gauche ou droite suivant une trajectoire circulaire, sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec le bord interne du pied. Ce mouvement de circumduction s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur. Au moment de la frappe, la jambe de frappe restent tendue, les hanches sont placées de face.



l'avèrs

9. Le revers

Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite suivant une trajectoire circulaire sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec la semelle ou le talon si les hanches sont de profil (revers latéral) soit avec le bord externe du pied si les hanches sont placées de face ou en oblique (revers frontal). Ce mouvement de circumduction s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur. Au moment de la frappe, la jambe de frappe reste tendue.



le revers



l'aile de pigeon

10. L'aile de pigeon

Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec le bord externe de la chaussure. C'est un mouvement de balancé de la jambe autour de l'axe du genou, l'action se réalise sur une trajectoire circulaire.

11. Le fouetté vertical

Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec la pointe ou le dessus du pied en extension par un mouvement de fléau qui passe par une légère phase d'armé, puis d'une extension totale de la jambe pour un fouetté à longue distance et d'une extension réduite pour un fouetté à courte distance, sur une trajectoire ascendante dans un plan vertical. Au moment de la frappe, les hanches sont placées de face.



le fouetté vertical



fouetté italien

12. Le fouetté italien

Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec la pointe du pied en extension par un mouvement de fléau qui passe par une phase d'armé, puis d'une extension totale ou réduite de la jambe, dans une trajectoire oblique de l'extérieur vers l'intérieur par rapport au membre de frappe. Au moment de la frappe, les hanches sont placées de face.

13. Coup de pied direct

Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec la pointe ou le dessus du pied en extension ainsi que le tibia, coup balancé sans phase d'armé sur une trajectoire ascendante dans un plan vertical ou oblique. Au moment de la frappe, les hanches sont placées généralement de face.



Coup de pied direct



14. Le chassé descendant

Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec le talon ou la semelle (pied en flexion) par un mouvement de piston qui passe par une phase d'armé groupé, puis d'une extension de la jambe sur une trajectoire rectiligne descendante.

Au moment de la frappe, les hanches sont placées de face ou légèrement de profil.

15. Le balancé arrière

Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec la semelle ou le talon (pied en extension) coup balancé sans phase d'armé, sur une trajectoire ascendante dans un plan vertical. Au moment de la frappe, le corps se trouve de dos ou légèrement de biais par rapport à l'adversaire.



16. Le coup de genou



Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec le genou, coup balancé avec ou sans phase d'armé, sur des trajectoires ascendantes, descendantes ou circulaires dans un

plan vertical ou oblique. Au moment de la frappe, les hanches sont placées généralement de face.

17. Le coup de talon

Coup de pied porté de la jambe gauche ou droite sur toutes les cibles pouvant être atteintes avec le talon du pied en flexion, coup balancé avec une phase d'armé sur des trajectoires rectilignes. Au moment de la frappe, le corps peut se trouver de dos ou de face par rapport à l'adversaire.



III. LES COLLIERS



1. Collier de face

Action qui consiste à se saisir du bras avec le coup de l'adversaire par un ceinturage réalisé avec les deux bras dans un mouvement descendant.

2. Collier de côté



Action qui consiste à se saisir du bras avec le coup de l'adversaire par un ceinturage réalisé avec les deux bras dans un mouvement ascendant.



3. Collier arrière

Action qui consiste à se saisir du bras avec le coup de l'adversaire par un ceinturage réalisé avec les deux bras dans un mouvement ascendant, réalisé avec un enroulement autour de l'adversaire.

IV. LES PROJECTIONS



1. Petit barré arrière

Action qui consiste à saisir un bras et à projeter l'adversaire vers l'arrière, en le percutant avec l'épaule vers l'avant et à poser simultanément le pied en barrage derrière son adversaire.

2. Epaulé genou à terre



Action qui consiste à saisir un bras dans laquelle on engage son propre bras en bloquant simultanément le dos contre le buste de l'adversaire, en posant le genou à terre (côté du bras saisi) l'adversaire est entraîné par dessus l'épaule du défenseur.

3. Crochet de jambe



Action qui consiste à contrôler le haut du corps de l'adversaire et à passer simultanément une jambe à l'intérieur de ses appuis pour lui crocheter une jambe. Cette technique peut être réalisée en crocheter l'une ou l'autre jambe par l'intérieur ou l'extérieur. Celui qui réalise la projection peut tomber au sol sur l'adversaire (sacrifice).

V. LES IMMOBILISATIONS



Chevauchement de maintien

1. Chevauchement de maintien

Action qui consiste à immobiliser l'adversaire en étant à cheval sur lui pour le contrôler.

2. Chevauchement tendu de la jambe

Action qui consiste, à partir d'une immobilisation par chevauchement au sol, à crocheter les jambes de l'adversaire avec ses propres jambes et à les tendre de manière à exercer une pression à l'intérieur des tibias et une contrainte au niveau des lombaires (hyperlordose).

VI. CLÉS DE JAMBE

1. Clé de cheville par extension

Action qui consiste à appliquer une contrainte articulaire, musculaire ou tendineuse par une pression du poignet ou de l'avant-bras (radius) sur la cheville ou le mollet adverse. La jambe doit être tendue, le pied coincé sous l'aisselle, le corps maintenu au sol. Cette clé est réalisable au sol, à genou ou debout.



Clé de cheville par extension

2. Clé de genou par hyper flexion

Action qui consiste, après une saisie de la jambe de l'adversaire (allongé sur le ventre), à placer la jambe ou l'avant-bras dans le creux proplité, de manière à créer un écrasement musculaire en ramenant la jambe de l'adversaire sur la cuisse.



Clé de genou par hyper flexion

VII. CLÉS DE BRAS

1. Tendu de bras barré

Action qui consiste à exercer une contrainte articulaire sur l'articulation du coude.



Tendu de bras barré

2. Clé de quatre

Action qui consiste à exercer une contrainte articulaire sur l'articulation du coude.



Clé de quatre

3. Clé de bras tendu

Action qui consiste à exercer une contrainte articulaire



Clé de bras tendu

sur une ou plusieurs articulations des membres supérieurs de l'adversaire (poignet, coude, épaule) dans le but de le maîtriser.

VIII. ETRANGLEMENTS

1. Etranglement arrière

Action qui consiste à exercer une pression par l'arrière (avec l'avant-bras (radius) sur l'avant cou (larynx). Ce mouvement s'exécute en joignant les deux mains (paume contre paume) pour renforcer la prise et exercer un levier de l'avant-bras sur l'épaule.



Etranglement arrière

Cette technique peut se réaliser dans diverses positions.

2. barré de bras au cou, au sol

Action qui consiste à exercer une pression de face sur l'avant cou (larynx). Ce mouvement s'exécute en passant la main du bras actif derrière l'épaule



barré de bras au cou, au sol

de l'adversaire, et en exerçant un levier avec l'avant-bras (cubitus) sur le cou. Dans tous les cas, cet étranglement n'est efficace que si la tête est bloquée.

3. Croisé de revers

Technique qui consiste à exercer un étranglement de face, en saisissant les deux revers de col de l'adversaire et en exerçant un serrage antagoniste.



Croisé de revers

4. Etranglement arrière verrouillé

Technique qui consiste à exercer par l'arrière un étranglement en passant un bras devant le cou adverse et en le verrouillant, la main vient se placer dans le pli du coude du bras opposé. Un deuxième verrouillage s'effectue en plaçant la main du bras de renfort sur l'arrière de la tête adverse ou, sur sa propre épaule opposée et effectuant un serrage antagoniste des deux avants bras.



Etranglement arrière verrouillé

IX. DÉSÉQUILIBRES

1. Tiré arrière

Action qui consiste à projeter l'adversaire en agrippant sa veste dans le dos et en tirant énergiquement vers l'arrière. Cette technique peut être réalisée avec ou sans rotation et complétée par un balayage ou chassé par déséquilibre.



2. Temps de ramassement

Action qui consiste à ramasser une jambe ou les deux, simultanément à une percussion de l'épaule vers l'avant, pour projeter en arrière un adversaire au sol.

3. Bloqué de pied

Action qui consiste à déséquilibrer l'adversaire en pivotant énergiquement, en bloquant ses appuis avec le pied ou la jambe par une action opposée au mouvement.



4. Enroulé de corps

Action qui consiste à projeter l'adversaire en saisissant son bras, en plaçant le dos contre le ventre et à pivoter de manière à le déséquilibrer. Ce mouvement peut être complété par la pose d'un pied en barrage.

X. POINTS DE PRESSION

1. points de pression

Action qui consiste à presser un point douloureux de manière à perturber l'adversaire. Figure 1 : sous l'oreille, avec la pointe du doigt.



Figure 2 : sous l'aisselle, avec les pouces.



Figure 3 : dans le pli du bras, avec la main par pression du pouce.

Photos Eric QUEQUET, Christian AÏT

Description des figures bâton défense

I. GARDES AVEC UN BÂTON POIGNÉE

1. Garde petit côté

Garde de base, attitude de boxe française, buste et appui de 3/4, jambe forte et bras fort en retrait.

Le bâton à poignée est tenu dans la main forte petit côté devant.



Garde petit côté



Garde grand côté

2. Garde grand côté

Attitude de boxe française, buste et appui de 3/4, jambe forte et bras fort en retrait.

Le bâton à poignée est tenu dans la main forte grand côté devant.



Garde à deux mains

3. Garde à deux mains

Attitude de boxe française, buste et appui de 3/4, jambe forte et bras fort en retrait.

Le bâton à poignée est tenu à deux mains, la poignée dans la main forte, la main faible est positionnée à l'extrémité du grand côté (ouverte ou fermée).

4. Garde grand côté (inversée)

Garde avec bras fort et jambe forte en avant, possibilité de renfort avec la main faible en tenant soit le poignet fort, soit le petit côté du bâton à poignée (garde privilégiée contre les attaques au couteau). Le bâton à poignée est tenu dans la main forte grand côté devant.



Garde grand côté (inversée)

II. PARADES BÂTON POIGNÉE PETIT CÔTÉ

5. Parade haute, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est gainé le long de l'avant-bras, en protection au dessus de la tête, formant un angle de 45° (forme de toit) pommeau décalé de la tête, poignée vers le haut et pointe vers le bas.



Parade haute, sur attaque matraque

6. Parade basse, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est gainé le long de l'avant-bras, en protection basse, formant un angle de 45° (forme de toit inversée), poignée vers le bas et pointe vers le haut.



Parade basse sur attaque matraque

7. Parade frontale, sur piquet matraque



Parade frontale, sur piquet matraque

Le corps du bâton à poignée enroule la matraque par le haut et la dévie sur le côté, simultanément décaler les appuis sur le côté opposé à la parade.

8. Parade latérale intérieure sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu verticalement, et gainé le long du bras, en protection, poignée vers le haut et pointe vers le bas.



Parade latérale intérieure sur attaque matraque

9. Parade latérale extérieure, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu verticalement, et gainé le long du bras, en protection, poignée vers le haut et pointe vers le bas.



Parade latérale extérieure, sur attaque matraque

III. PARADES BÂTON POIGNÉE GRAND CÔTÉ

10. Parade haute, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu pointe vers le haut, poignée vers le bas, pour former un toit de protection à 45°, le pommeau est décalé de la tête. Le bâton à poignée est tenu dans la main forte grand côté devant.



Parade haute, sur attaque matraque

11. Parade basse, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu pointe vers le bas, poignée vers le haut, pour former un toit inversé à 45°. Le bâton à poignée est tenu dans la main forte grand côté devant.



Parade basse, sur attaque matraque

12. Parade frontale, sur piquet matraque

Le corps du bâton à poignée enroule la matraque par le haut et la dévie sur le côté, simultanément décaler les appuis sur le côté opposé. Le bâton à poignée est tenu dans la main forte grand côté devant.



Parade frontale, sur piquet matraque



Parade latérale intérieure, sur attaque matraque

13. Parade latérale intérieure, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu verticalement, poignée vers le bas et pointe vers le haut.

14. Parade latérale extérieure, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu verticalement, poignée vers le bas et pointe vers le haut.



Parade latérale extérieure, sur attaque matraque

IV. PARADES BÂTON POIGNÉE TENU À DEUX MAINS



Parade haute, sur attaque matraque

15. Parade haute, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu à deux mains, pointe vers le haut, poignée vers le bas, pour former un toit de protection à 45°. Le bâton à poignée est tenu dans la main forte grand côté devant et au moment de la frappe (en renfort sur la pointe) est ouverte.

16. Parade basse, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu à deux mains, pointe vers le bas, poignée vers le haut, pour former un toit de protection inversé à 45°. Le bâton à poignée est tenu dans la main forte grand côté devant et au moment de la frappe (en renfort sur la pointe) est ouverte.



Parade basse, sur attaque matraque

17. Parade frontale, sur piquet matraque



Parade frontale, sur piquet matraque

Le bâton à poignée est tenu à deux mains, pointe en avant, enroule la matraque par le haut et la dévie sur le côté, simultanément décaler les appuis sur le côté opposé. Le bâton à poignée est tenu dans la main forte grand côté vers le bas et au moment de la frappe,

la main faible (en renfort sur la pointe) est ouverte.

18. Parade latérale intérieure, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu verticalement, à deux mains poignée vers le bas et pointe vers le haut.



Parade latérale intérieure, sur attaque matraque

19. Parade latérale extérieure, sur attaque matraque

Le bâton à poignée est tenu verticalement, à deux mains poignée vers le bas et pointe vers le haut.



Parade latérale extérieure, sur attaque matraque

V. PARADES DIRECTES BÂTON POIGNÉE SUR BRAS ARMÉ

20. Parade haute, sur attaque matraque



Parade haute, sur attaque matraque

Le bâton à poignée, tenu garde petit côté, vient parer directement sur le bras armé adverse.

21. Parade haute, sur attaque matraque

Le bâton à poignée, tenu garde grand côté, vient parer directement sur le bras armé adverse.



Parade haute, sur attaque matraque

22. Parade haute, sur attaque matraque

Le bâton à poignée, tenu garde à deux mains, vient parer directement sur le bras armé adverse.

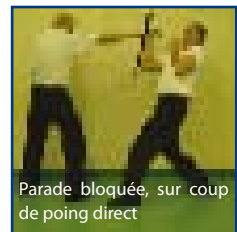


Parade haute, sur attaque matraque

VI. PARADES DIRECTES BÂTON POIGNÉE SUR COUP FRAPPÉ

23. Parade bloquée, sur coup de poing direct

Le bâton à poignée, tenu petit côté devant, vient bloquer le coup de poing adverse, avec le dessous du corps du bâton à poignée.



Parade bloquée, sur coup de poing direct

24. Parade bloquée, sur coup de poing direct

Le bâton à poignée, tenu grand côté devant, vient bloquer le coup de poing adverse, avec le dessous du corps du bâton à poignée.



Parade bloquée, sur coup de poing direct

25. Parade bloquée, sur coup de poing direct

Le bâton à poignée, tenu à deux mains, vient bloquer le coup de poing adverse, avec le dessous du corps du bâton à poignée.



Parade bloquée, sur coup de poing direct

26. Parade bloquée, sur coup de pied direct

Le bâton à poignée, petit côté devant (à une main), vient bloquer le coup de pied adverse, parade sur le tibia, avec le dessous du corps du bâton à poignée, simultanément à une esquive latérale.



Parade bloquée, sur coup de pied direct



Parade bloquée, sur coup de pied direct

27. Parade bloquée, sur coup de pied direct

Le bâton à poignée, grand côté devant (à une main), vient bloquer le coup de pied adverse, parade sur le tibia, avec le dessous du corps du bâton à poignée, simultanément à une esquive latérale.

28. Parade bloquée, sur coup de pied direct

Le bâton à poignée, tenu à deux mains, vient bloquer le coup de pied adverse, parade sur le tibia, avec le dessous du corps du bâton à poignée, simultanément à une esquive latérale.



Parade bloquée, sur coup de pied direct

29. Parade bloquée, sur coup de pied circulaire

Le bâton à poignée, tenu petit côté devant (à une ou à deux mains), vient bloquer le coup de pied adverse, parade sur le tibia, avec le dessous du corps du bâton à poignée (main libre ouverte en renfort sur le petit côté ou fermée sur la poignée).



Parade bloquée, sur coup de pied circulaire

VII. PARADE DIRECTE BÂTON POIGNÉE SUR ATTAQUE COUTEAU

30. Parade bloquée, sur attaque couteau piqué au corps

Le bâton à poignée, tenu à une ou à deux mains, grand côté devant, garde inversée. Parade frontale directe sur la main armée, simultanément à une esquive en retrait du corps.



Parade bloquée, sur attaque couteau piqué au corps

VIII. PARADE DIRECTE BÂTON POIGNÉE SUR ATTAQUE COUTEAU

31. Parade bloquée inférieure, sur attaque circulaire batte de base-ball



Parade bloquée inférieure, sur attaque circulaire batte de base-ball

Le bâton à poignée, tenu petit côté devant, la parade est latérale et verticale vers l'intérieur, la main libre vient en renfort sur le petit côté.



Saisie col, dégagement bâton à poignée

IX. DEGAGEMENT BÂTON POIGNÉE SUR SAISIE COL

32. Saisie col, dégagement bâton à poignée

Le bâton à poignée, est tenu petit côté devant, dégagement par coup frappé avec le dessous du corps du bâton à poignée sur l'avant-bras adverse. Simultanément à un décalage des appuis sur le côté.

X. DEGAGEMENT BÂTON POIGNÉE SUR SAISIE POIGNET

33. Saisie poignée, dégagement bâton à poignée

Le bâton à poignée, est tenu petit côté devant, dégagement par coup frappé avec le dessous du corps du bâton à poignée sur l'avant-bras adverse.



Saisie poignée, dégagement bâton à poignée

XI. BÂTON COURT



Parade sur attaque matraque de haut en bas

34. Parade sur attaque matraque de haut en bas

Le bâton court est tenu à deux mains, parade haute, bâton court horizontal, main en renfort ouverte.

35. Parade sur attaque matraque revers

Le bâton court est tenu à deux mains, parade latérale intérieure, bâton court verticalement pointe en haut, main en renfort ouverte.



Parade sur attaque matraque revers



Parade directe sur attaque matraque circulaire

36. Parade directe sur attaque matraque circulaire

Le bâton court est tenu d'une main, parade latérale intérieure directe sur l'avant-bras adverse, pointe vers le haut.

37. Parade directe sur attaque matraque en revers

Le bâton court est tenu d'une main, parade latérale extérieure directe sur l'avant-bras adverse, pointe vers le haut.



Parade directe sur attaque matraque en revers



Parade directe sur attaque matraque de haut en bas

XII. PARADE DIRECTE BÂTON COURT SUR COUP FRAPPÉ

39. Parade directe sur coup de poing figure direct

Le bâton court est tenu d'une main, parade extérieure fouettée directe sur l'avant-bras adverse, pointe en haut simultanément à une esquive latérale.



Parade directe sur coup de poing figure direct



Parade directe sur coup de pied direct

40. Parade directe sur coup de pied direct

Le bâton court est tenu d'une main, parade extérieure fouettée directe sur le tibia adverse, pointe en bas simultanément à une esquive latérale.

XIII. PARADE DIRECTE BÂTON COURT SUR COUP DE COUTEAU

41. Parade directe sur coup de couteau circulaire figure

Le bâton court est tenu d'une main, parade intérieure directe sur l'avant-bras adverse, pointe en haut simultanément à une esquive latérale.



Parade directe sur coup de couteau circulaire figure

42. Parade directe sur coup de couteau en revers figure



Parade directe sur coup de couteau revers figure

Le bâton court est tenu d'une main, parade extérieure fouettée directe sur l'avant-bras adverse, pointe en haut simultanément à une esquive latérale.

XIV. PARADE DIRECTE BÂTON COURT SUR ATTAQUE BATTE DE BASE-BALL

43. Parade directe, sur attaque batte en circulaire

Le bâton court est tenu d'une main, parade intérieure fouettée directe sur l'avant-bras adverse, pointe en haut, simultanément à une esquive latérale.



Parade directe sur attaque batte en circulaire

44. Parade directe sur attaque batte en revers

Le bâton court est tenu d'une main, parade extérieure fouettée directe sur l'avant-bras adverse, pointe en haut, simultanément à une esquive latérale.



Parade directe sur attaque batte en revers



Parade haute sur attaque batte de haut en bas

45. Parade haute sur attaque batte de haut en bas

Le bâton court est tenu deux mains, parade horizontale haute sur la batte adverse, pointe en haut, simultanément à une esquive latérale extérieure.

XV. DÉGAGEMENTS BÂTON COURT SUR SAISIE

46. Dégagement bâton court sur saisie au col

Le bâton court est tenu d'une main, enrouler l'avant-bras adverse avec le bâton court par dessus et verrouiller en croisant avec la main libre.



Dégagement bâton court sur saisie au col



Dégagement bâton court sur saisie du poignet

47. Dégagement bâton court sur saisie du poignet

Le bâton court est tenu d'une main, dégagement par enroulé du poignet adverse vers l'intérieur, et pression du talon du bâton

court sur la main adverse.



Dégagement bâton court sur étranglement à deux mains

48. Dégagement bâton court sur étranglement à deux mains

Le bâton court est tenu d'une main, dégagement par rotation en passant la pointe du bâton entre les deux bras adverses.



Dégagement bâton court sur saisie bras le corps de face

49. Dégagement bâton court sur saisie bras le corps de face

Le bâton court est tenu d'une main, dégagement par pression du talon du bâton court dans le dos adverse, simultanément repousser la tête.

XI. RIPOSTES AVEC LE BÂTON À POIGNÉE

50. Coup frappé piqué petit côté devant

Le bâton à poignée est tenu petit côté devant piqué avant talon (main libre en renfort sur le corps du bâton à poignée) coup rectiligne porté de l'arrière vers l'avant.



Coup frappé piqué petit côté devant



Coup frappé piqué, grand côté devant

51. Coup frappé piqué grand côté devant

Le bâton à poignée est tenu à deux mains, grand côté devant piqué avant en pointe (main libre en renfort devant) coup rectiligne porté de l'arrière vers l'avant.

52. Coup frappé marteau (ou coupé) petit côté devant

Le bâton à poignée est tenu à une main, coup circulaire ou en revers porté avec le dessous du corps du bâton à poignée, petit côté devant (main libre en renfort ou pas).



Coup frappé marteau, (ou coupé) petit côté devant

53. Coup frappé marteau (ou coupé) grand côté devant

Le bâton à poignée est tenu à une main, coup circulaire ou en revers porté avec le dessous du corps du bâton à poignée, grand côté devant (main libre en renfort ou pas).



Coup frappé marteau, (ou coupé) grand côté devant

54. Coup frappé tête de poignée

Le bâton à poignée est tenu à une main, petit côté devant, coup circulaire ou en revers porté avec le pommeau du corps du bâton à poignée, petit côté devant.



Coup frappé tête de poignée

55. Coup frappé en balayage (ou rotation)

Coup circulaire ou en revers, de haut en bas ou de bas en haut, porté avec le bord interne ou externe du bâton à poignée, tenu à une main avec ou sans rotation de la poignée dans la main.

56. Coup frappé piqué arrière pointe

Coup porté de l'avant vers l'arrière avec la pointe du bâton à poignée, tenu à une main avec ou sans main libre en renfort ou en regardant vers l'arrière.



Coup frappé piqué arrière pointe

En savoir +



Ce cahier est pour la plus grande partie construit sur les bases de précédentes versions, que toutes les personnes ayant participé à leur élaboration soient remerciées et tout particulièrement les membres de la Commission Nationale de Savate Bâton défense sous la responsabilité de Christian AÏT.