

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 esquivé 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	Esquivé 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 coté devant), Décalage et parade chassée, Frappe coupée grand coté 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. (Agresseur 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 bâton 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 session.

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	