

# SAVATE BATON VERT

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