



Gant BLEU

« Je touche et je ne suis pas touché »

	<i>ATTAQUE SIMPLE</i>	<i>RIPOSTE</i>	<i>INCERTITUDES</i>	
1 ^{er} degré	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none">• Fouetté médian• Chassé médian• Direct Corps ou figure• Fouetté bas ou médian ou Direct corps ou figure	<ul style="list-style-type: none">Direct Corps ou figureDirect Corps ou figureFouetté bas ou médianFouetté bas ou médian Direct Corps ou figure	<ul style="list-style-type: none">SegmentSegmentSegmentSeg./Cib./Traj.	ASSAUT À THÈME Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé. Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.
2 ^{ème} degré	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none">• Chassé bas ou médian• Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian• Direct Corps ou figure• Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian ou Direct corps ou figure	<ul style="list-style-type: none">Fouetté médian av/arFouetté bas ou médian Chassé bas ou médianFouetté bas ou médianFouetté bas ou médian Chassé bas ou médian Direct corps ou figure	<ul style="list-style-type: none">Segment/CibleSeg./Cib./Traj.Segment/CibleCib./Seg./Traj.	ASSAUT LIBRE Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
3 ^{ème} degré	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none">• Revers figure• Revers figure ou Chassé bas ou médian• Fouetté bas/médian/figure ou Chassé bas/médian/figure ou Direct corps ou figure ou Revers bas/médian/figure	<ul style="list-style-type: none">Fouetté bas ou médianFouetté bas ou médian Chassé bas ou médianFouetté bas/médian/figure Chassé bas/médian/figure Direct corps ou figure Revers bas/médian/figure	<ul style="list-style-type: none">Segment/ArmeSeg./Cib./Traj.Seg./Cib./Traj.	



Gant VERT

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations simples

	SUR ATTAQUE	ORGAN.DEFENSIVE	RIPOSTE	INCERTITUDE	
1^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé. Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.
	• Fouetté médian	Parade bloquée	Coup de pied bas	Segment	
	• Direct figure	Parade bloq./chassé	Coup de pied bas	Segment	
	• Fouetté bas ou Chassé bas	Esquive en reculant	Toutes techniques intégrées	Segm/Traj.	
	• Fouetté méd.av/ar	Parade bloquée	Crochet av/Ar	Segment	
	• Toutes techniques en ligne médiane	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	
2^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
	• Fouetté médian	Parade bloquée	Revers tournant fig.	Segment	
	• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant médian	Seg./Cib./Techn.	
	• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	
3^{ème} degré	Je sais faire :				
	• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant	Seg./Techn.	
	• Toutes techniques de pieds	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	
	• Toutes techniques de poings	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	



Gant ROUGE

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations complexes

	SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE ATTAQUE	INCERTITUDE**
1 ^{er} degré	Je sais faire :			
	• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

2 ^{ème} degré	Je sais faire :			
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	

3 ^{ème} degré	Je sais faire :			
	• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

ASSAUT À THÈME

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.

Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.

ASSAUT LIBRE

Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente

** incertitudes subies par le contre-attaquant



Gant BLANC

« Je touche avant d'être touché »

	<i>SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE</i>	<i>ANTICIPATION</i>	<i>REACTION</i>	<i>INCERT.SUBIES**</i>		
1 ^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME	
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
2 ^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE	
	3 coups		3 coups avec un décalage ou 1 débordement			Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
3 ^{ème} degré	Je sais faire :					
	3 coups		3 coups avec un décalage ou 1 débordement			
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		

** incertitudes subies par le contre-attaquant

« Je perturbe pour toucher et je maîtrise tous les thèmes et la gestuelle de la progression technique (gants de couleur) ».

Le gant jaune correspond à la période de maîtrise.

Thèmes techniques :

Les catalogues techniques des 4 précédents grades des périodes d'initiation et de perfectionnement permettent une préparation des 3 premiers thèmes techniques de cette épreuve.

Les précisions qui suivent permettent la préparation du 4^{ème} thème technique de cette épreuve « Je perturbe pour toucher ».

La feinte est au cœur de ce thème, elle est définie comme une action qui vise à provoquer un acte réflexe (ou automatique) de l'adversaire pour découvrir une cible mais aussi perturber l'adversaire, se placer dans une position favorable ou exécuter un enchaînement programmé.

Parmi les feintes (ou gestuelles de feintes) les plus courantes, on repère (liste non exhaustive) :

- ▶ La feinte d'attitude (ex. : Je recule pour faire avancer mon adversaire).
- ▶ La feinte de cible (ex. : Simuler un fouetté en ligne basse pour toucher avec un fouetté en ligne haute).
- ▶ La feinte de trajectoire (ex. : Simuler un crochet pour toucher avec un direct).
- ▶ La feinte d'arme (ex. : Simuler une attaque d'un fouetté de la jambe avant pour toucher avec un fouetté de la jambe arrière).
- ▶ La feinte de technique (ex. : Simuler un coup de pied bas pour toucher avec un fouetté).

Par nature une feinte n'est pas systématique. Néanmoins dans le cadre de l'apprentissage, l'aspect systématique peut être un choix pédagogique ; on parlera alors de gestuelle de feinte. Cet apprentissage gestuel de la feinte devant naturellement être réinvesti dans des situations pédagogiques où la gestion de l'incertitude est prédominante.

Faire varier sa vitesse gestuelle et/ou sa vitesse de déplacement (changements de rythme) dans un temps donné (enchaînement, reprise) est également de nature à perturber l'adversaire en gênant sa prise d'information.

Le candidat dispose d'une durée maximale d'une minute trente par thème pour proposer 6 démonstrations de son choix (par thème).

ASSAUT À THÈME

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de deux minutes dans le respect du thème imposé. Il démontre 5 à 8 feintes effectives par reprise.

ASSAUT LIBRE

Le candidat réalise un assaut libre de deux reprises de deux minutes.

Remarques :

- Les modalités du choix du partenaire sont laissées à l'initiative du jury.
- Pour les assauts à thème et libre deux tireurs peuvent être évalués simultanément dans la mesure où les jurys sont au minimum deux (un par tireur évalué).
- Les tireurs (évalué et partenaire) sont vêtus d'une tenue (intégrale) et équipés de matériel spécifique à la pratique de la Savate boxe française en adéquation avec sa réglementation technique.