

II.32. Savate Boxe Française



Savate Boxe Française

Défiche 1

Top AS N° 103

Composition d'équipe	Collèges, Lycées : 2F et 2G. LP : Open. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Comptabilise les touches portées dans les cibles dans le respect de la thématique.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent pendant la minute de repos au regard de la reprise à venir avec sa thématique.
Jeune Reporter	Le Jeune Reporter filme les trois reprises afin de permettre au juge de comptabiliser les touches.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 101	Nombre d'équipes réussissant le challenge. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration En guise d'échauffement voici un lien de « entraînement de savate forme ». Vidéo support des 3 thématiques choisies https://www.dailymotion.com/video/x7xzwjc	Dispositif Tapis DIMA, sac de frappes. Placer des cibles à la craie sur le TAPIS DIMA. 3 reprises de 1' avec 3 thématiques définies. Déroulement Attention les touches ne sont validées que dans les cibles. <ol style="list-style-type: none">1. Enchaîner un direct et un fouetté.2. Enchaîner deux poings (direct, crochet et uppercut) et un pied (fouetté, chassé, revers et coup de pied bas).3. Enchaîner poing-pied en doublant chaque coup de pied.

Savate Boxe Française

Défiche 2

Top AS N° 104

Composition d'équipe	Collèges, Lycées : 2F et 2G. LP : Open. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Remplir la grille d'évaluation à la fin de chaque reprise (voir illustration).
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent pendant la minute de repos au regard de la reprise à venir avec sa thématique.
Jeune Reporter	Le Jeune Reporter filme les trois reprises afin de permettre au juge de noter l'enchaînement. LA CMN se réserve le droit de demander les vidéos afin de finaliser le classement.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 104	Classement au nombre de points acquis par l'équipe de 4 tireurs avec étude des vidéos par les Juges / Arbitres académiques et nationaux. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration En guise d'échauffement voici un lien de « entraînement de savate forme » 6 Vidéos support de Mathilde MIGNIER, ambassadrice UNSS :	Dispositif Tapis DIMA, sac de frappes : placer des cibles à la craie En lien avec la FFSBF&DA, l'UNSS propose de travailler autour des enchaînements du Gant d'argent technique 1 ^{er} degré. (Mémento Cahier N°1 Formation « La progression technique fédérale » << ICI >>)

1. Exercice 1 - Enchaînement de coups de pied
2. Exercice 2 - Enchaînement de coups de pied
3. Exercice 3 - Enchaînement de coups de poing
4. Exercice 4 - Enchaînement de coups de poing
5. Exercice 5 - Enchaînement pied/poing
6. Exercice 6 - Enchaînement poing/pied

Grille d'évaluation et liste des enchaînements sur les 3 thématiques



3 reprises d'**1'**.

Déroulement

Les enchaînements sont à réaliser seul, sur un tapis dima ou un sac de frappe ou sur tout autre support similaire.

Attention : les touches ne sont validées que dans les cibles.

Tirage au sort de trois enchaînements dans les six proposés avec le respect de la technique savate boxe française.