

## II.32. Savate Boxe Française



### Savate Boxe Française

#### Défiche 1

#### Top AS N° 103

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

## Savate Boxe Française

### Défiche 2

## Top AS N° 104

<b>Composition d'équipe</b>	Collèges, Lycées : 2F et 2G. LP : Open.  Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
<b>Jeune Organisateur</b>	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
<b>Jeune Arbitre</b>	Remplir la grille d'évaluation à la fin de chaque reprise (voir illustration).
<b>Jeune Coach - Jeune Capitaine</b>	Conseille le concurrent pendant la minute de repos au regard de la reprise à venir avec sa thématique.
<b>Jeune Reporter</b>	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.
<b>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 104</b>	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 ».
<b>Illustration</b>  En guise d'échauffement voici un lien de « <a href="#">entraînement de savate forme</a> »  6 Vidéos support de Mathilde MIGNIER, ambassadrice UNSS :	<b>Dispositif</b>  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 <sup>er</sup> degré. (Mémento Cahier N°1 Formation « La progression technique fédérale » << <b>ICI</b> >>)

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.