

§ 5 - GANT D'ARGENT TECHNIQUE 2° DEGRÉ

Préambule : conditions de déroulement de l'examen : Le candidat opèrera pour une même garde lors de la présentation des techniques imposées.

Le candidat pourra disposer de quatre essais maximum lors de l'épreuve des techniques imposées. Il sera évalué sur sa meilleure prestation.

Le candidat pourra choisir son partenaire, qui pourra être différent selon qu'il s'agira des techniques imposées ou des assauts à thèmes.

L'épreuve d'assaut à thèmes sera organisée de manière à ne permettre l'évaluation que d'un seul candidat par assaut.

Son programme d'examen se compose de :

5.1 - Techniques imposées (étude de forme en 4 ateliers)

- 1 - Enchaînements de coups de pied.
- 2 - Enchaînements de coups de poing.
- 3 - Enchaînements «Pieds-Poings-Pieds».
- 4 - Enchaînements «Poings-Pieds-Poings».

- 5 séries sont proposées par atelier suivant les mêmes principes que pour le 1° degré (2x4x5pts=40 points).

- Les parades et esquives sont laissées à l'initiative des candidats. Leur niveau de maîtrise ne fait pas l'objet d'une évaluation durant cette épreuve.

5.2 - Assauts à thèmes

Deux assauts de deux reprises de 1mn 30 sec.. Chaque candidat se présentera avec un partenaire de son choix.

- Pour le premier assaut : deux thèmes (un par reprise) seront tirés au sort parmi les thèmes donnés en situation d'attaque (1° thème : le 1 ou le 2 - 2° thème : le 3 ou le 4).
- Pour le deuxième assaut : deux thèmes seront tirés au sort parmi les thèmes donnés en situation de défense. (1° thème : le 1 ou le 2 - 2° thème : le 3 ou le 4).
- Chaque assaut sera noté sur 2x10=20 pts soit un total de 40 points.
- Pour obtenir le G.A.T. 2 : la moyenne de 24/40 en Technique et de 24/40 en Assaut sera exigée.

5.3 - Technique imposée

A - Enchaînements de coups de pied

- 1°)
- Fouetté figure sauté-croisé jambe avant
 - Parade
 - Chassé bas sauté jambe arrière
 - Esquive
 - Revers tournant frontal figure
 - Esquive
 - Chassé frontal médian jambe arrière
 - Parade

- 2°)
- Revers tournant figure
 - Parade
 - Sans reposer : Fouetté figure même jambe
 - Parade
 - Sans reposer : Chassé bas même jambe
 - Esquive
 - Sans reposer : Revers figure même jambe
 - Esquive
 - Sans reposer : Fouetté médian même jambe
 - Parade

- 3°)
- Chassé bas sauté jambe avant
 - Esquive
 - Chassé tournant figure jambe arrière
 - Parade
 - Fouetté médian jambe avant
 - Parade
 - Fouetté bas en sautant jambe arrière
 - Esquive
 - Sans reposer : Fouetté figure même jambe
 - Parade

- 4°)
- Chassé bas sauté-croisé
 - Esquive
 - Revers médian groupé jambe arrière en sautant
 - Esquive
 - Sans reposer : Fouetté bas même jambe
 - Esquive
 - Sans reposer : Fouetté figure même jambe
 - Parade
 - Coup de pied bas jambe avant
 - Esquive

- 5°)
- Chassé frontal médian jambe arrière
 - Parade
 - Sans reposer : Revers figure sauté
 - Esquive
 - Sans reposer : Fouetté médian
 - Parade
 - Fouetté figure jambe avant en sautant
 - Parade

B - Enchaînements des coups de poing

- 1°)
- Direct du bras avant figure
 - Esquive
 - Uppercut du bras arrière au corps
 - Parade
 - Crochet du bras avant figure
 - Esquive
 - Direct du bras avant figure
 - Parade
 - Direct du bras arrière au corps
 - Parade
 - Direct du bras avant figure
 - Esquive

2°)

Direct du bras arrière figure et crochet du bras avant figure

- Parade

Crochet du bras arrière figure

- Esquive

Uppercut du bras avant au corps

- Parade

Uppercut du bras arrière figure

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Parade

3°)

Direct du bras avant figure

- Esquive

Pas de côté direct bras avant figure

- Parade

Crochet du bras arrière figure

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Parade

Uppercut du bras arrière au corps

- Parade

Crochet du bras arrière figure

- Parade

Direct du bras avant figure

- Esquive

4°)

Direct du bras avant figure

- Esquive

Direct du bras arrière figure

- Parade

Pas de côté, direct bras arrière figure

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Parade

Crochet du bras arrière figure

- Parade

Uppercut du bras avant au corps

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Parade

5°)

Direct du bras avant au corps

- Parade

Direct du bras arrière au corps

- Parade

Crochet du bras arrière figure

- Parade

Uppercut du bras avant au corps

- Parade

Pas de côté, uppercut bras arrière au corps

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Parade

C - Enchaînements «Pieds-Poings/Pieds»

1°)

Fouetté bas jambe arrière

- Esquive

Fouetté figure jambe avant

- Parade

Direct du bras avant figure

- Parade

Direct du bras arrière figure

- Parade

Chassé médian jambe avant

- Parade

2°)

Fouetté figure jambe avant

- Parade

Chassé bas jambe avant

- Esquive

Direct du bras arrière figure

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Parade

Fouetté médian jambe arrière

- Parade

3°)

Chassé bas jambe arrière

- Esquive

Revers figure même jambe

- Parade

Direct du bras avant figure

- Esquive

Direct du bras arrière figure

- Parade

Chassé frontal jambe avant

- Esquive

4°)

Chassé bas jambe avant

- Esquive

Direct du bras arrière figure

- Parade

Uppercut du bras avant au corps

- Parade

Chassé figure jambe avant

- Parade

Fouetté médian jambe arrière

- Parade

5°)

Revers figure jambe avant

- Esquive

Coup de pied bas jambe arrière

- Esquive

Direct du bras avant figure

- Parade

Direct du bras arrière au corps

- Parade

Chassé médian jambe avant

- Esquive

D - Enchaînements «Poings-Pied-Poings»

1°)

Direct du bras avant figure

- Esquive

Direct du bras arrière figure

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Esquive

Fouetté médian jambe arrière

- Parade

Chassé bas jambe avant

- Esquive

Direct du bras avant figure

- Parade

2°)

Direct du bras avant figure doublé

- Parades

Revers figure jambe avant

- Parade

Fouetté bas jambe avant

- Esquive

Direct du bras arrière figure

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Esquive

3°)

Direct du bras avant figure

- Parade

Direct du bras arrière figure

- Parade

Coup de pied bas de déséquilibre

- Esquive

Fouetté médian jambe avant

- Parade

Crochet du bras avant figure

- Parade

Crochet du bras arrière figure

- Esquive

4°)

Direct du bras avant figure et crochet du bras avant figure

-Parades

Uppercut du bras arrière figure

-Parade

Chassé bas jambe arrière

- Esquive

Fouetté figure jambe avant

- Parade

Direct du bras arrière au corps

- Parade

Direct du bras avant au corps

- Parade

5°)

Direct du bras avant figure et crochet du bras arrière figure

- Parades

Uppercut du bras avant au corps

- Parade

Direct du bras avant figure

- Esquive

Coup de pied bas

- Esquive

Revers groupé figure jambe avant

- Esquive

Direct du bras arrière figure

- Parade

5.4 - Assauts à thèmes

A - En situation d'attaque

1°) Attaque en enchaînements de coups de pied (4 coups au minimum)

2°) Attaque en enchaînements de coups de poing (5 coups au minimum)

3°) Attaque en enchaînements «pieds-poings-pieds»

4°) Attaque en enchaînements «poings-pieds-poings»

B - En situation de défense

1°) Sur des attaques aux pieds / Parades ou Esquives et Ripostes en enchaînements «poings-pieds-poings».

2°) Sur des attaques aux pieds / Coups d'arrêt ou contres aux poings, enchaîner aux pieds.

3°) Sur des attaques aux poings / Parades ou Esquives et Ripostes en enchaînements «pieds-poings-pieds».

4°) Sur des attaques aux poings / Coups d'arrêt ou contres aux pieds, enchaîner aux poings.

§ 6 - LE GANT D'ARGENT TECHNIQUE 3° DEGRÉ

6.1 - Etude de formes

Le candidat présentera, avec le partenaire de son choix, une étude de forme qu'il aura construite lui-même en respectant les critères suivant :

A- Enchaîner au moins une vingtaine de coups (pieds et poings) s'inscrivant logiquement dans le contexte d'un assaut de Savate boxe française et présentant, par conséquent, des liaisons avec ses propres coups et avec ceux du partenaire dans des situations alternées d'attaque et de défense.

B- Présenter des techniques de coups et d'enchaînements de haute difficulté.

Cette étude sera notée sur 40 points.

6.2 - Assaut à thèmes

Le candidat présentera, avec le partenaire de son choix un assaut de deux reprises de 2 mn (ou 1mn30 pour les vétérans) avec, pour la première reprise, un thème de son choix en situation d'attaque et pour la deuxième reprise, un thème de son choix en situation de défense.

Ces thèmes devront présenter une grande difficulté de réalisation.

• Exemples : en situation d'attaque : enchaînements de coups de pied et de poing comprenant un coup tournant sauté, en situation de défense : sur des attaques en pied ou poing : coup d'arrêt avec un coup tournant et enchaînements en «poings-pieds» ou «pieds-poings».

Chacune de ces deux reprises sera notée sur 20 points.

• Pour obtenir le G.A.T.3, la note globale de 60/80 sera exigée.