

SAVATE BÂTON VERT

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