

SAVATE BÂTON BLANC

<i>TECHNIQUES MAITRISEES</i>	<i>ORGANISATION DEFENSIVE</i>
<p>Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les coups de coudes 2. Les coups de genoux 3. Les colliers arrière 4. Les balayages 5. Les projections <ol style="list-style-type: none"> a. Petit barré arrière b. Epaulé un genou à terre c. Crochet de jambe 6. Déséquilibre <ol style="list-style-type: none"> a. Tiré arrière 7. Immobilisation 8. Clé de jambes <ol style="list-style-type: none"> a. Clé de cheville et clé de genou par extension b. Clé tendu de jambe 9. Clé de bras <ol style="list-style-type: none"> a. Clé de poignet 10. Les étranglements <ol style="list-style-type: none"> a. Arrière b. Barré de bras au cou 11. Coup de tête <p>Bâton de Défense et/ou accessoires</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Clés de bras dessus-dessous 2. Clés de bras 3. Points de pression <ol style="list-style-type: none"> a. Bras b. Jambes c. Tronc 4. Clés de poignet 5. Clé de quatre 6. Dégagements <ol style="list-style-type: none"> a. Dégagements sur étranglement b. Dégagement sur saisie arrière 	<p>S'organiser sur des attaques imposées à partir de la garde passive.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sur coups frappés en poings ou en pieds <ol style="list-style-type: none"> a. Parades et esquives diverses et variées avec et sans bâton et/ou accessoires b. Frappes variées avec et sans bâton et/ou accessoires c. Saisies de jambes et projections avec et sans bâton et/ou accessoires 2. Sur saisies ou poussées suivies de frappes <ol style="list-style-type: none"> a. Percussions, immobilisations simples et contrôle avec et sans bâton et/ou accessoires 3. Au sol contre un agresseur au sol <ol style="list-style-type: none"> a. Les percussions en corps à corps avec et sans bâton et/ou accessoires b. Immobilisation et chevauchement de maintien avec et sans bâton et/ou accessoires c. Clé de jambes avec et sans bâton et/ou accessoires d. Etranglement avec et sans bâton et/ou accessoires e. Clé de bras avec et sans bâton et/ou accessoires 4. Sur attaques bâton ou batte <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. Blocages percussions et désarmement par clé libre avec et sans bâton et/ou accessoires sans bâton 6. Face à deux agresseurs <ol style="list-style-type: none"> a. Les déplacements, percussions et projections
<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 (le temps de repos est adapté) 	<p>Enchaînement simples Savate et / ou Bâton défense aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.</p> <p>Savoir enchaîner cinq coups libres Savate et bâton de défense en moins de six secondes</p>