

SAVATE BÂTON BLEU

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 active 2. Distance de sécurité 3. Pieds <ol style="list-style-type: none"> a. Chassé frontal b. Fouetté latéral c. Fouetté vertical d. Coup de pied bas de frappe 4. Poings <ol style="list-style-type: none"> a. Direct b. Musette c. Crochet d. Baffe 5. Parades <ol style="list-style-type: none"> a. Parades simples, avant bras / main b. Parades bloquées, jambe / pied 6. Esquives <ol style="list-style-type: none"> a. Esquive totale 7. Chutes <ol style="list-style-type: none"> a. Chutes latérales 8. Garde au sol 9. Dégagement sur saisie poignet 	<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 Simples en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoires b. Parades bloquées en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoires c. Parades en protection en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoires d. Esquives totales en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoires e. Les ripostes simples en utilisant les membres supérieurs, inférieurs, bâtons et accessoires 2. Sur saisies agressives de face. <ol style="list-style-type: none"> a. Dégagement avec les membres supérieurs, bâtons et accessoires 3. Sur poussées de face, réorganisation des appuis, distance de sécurité, garde active avec et sans bâton 4. Au sol, couché avec et sans bâton, face à un agresseur debout <ol style="list-style-type: none"> a. Déplacement, protection, riposte simple avec et sans bâton
<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 active <ol style="list-style-type: none"> a. Garde petit côté b. Garde grand côté 2. Distance de sécurité 3. Parades <ol style="list-style-type: none"> a. Garde petit ou grand côté devant, parade frontale tout axe. b. Garde petit ou grand côté devant, parade latérale intérieure/extérieure tout axe. 4. Ripostes <ol style="list-style-type: none"> a. Garde petit ou grand côté devant, frappe en coupe tout axe. 	<p>Enchaînement simples Savate et / ou Bâtons aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.</p> <p>Savoir enchaîner deux coups membres supérieurs</p> <p>Savoir enchaîner deux coups membres inférieurs</p> <p>Savoir enchaîner deux coups libres bâtons</p> <p>Savoir enchaîner deux coups libres savate et bâton</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 (le temps de repos est adapté) <p>Définition : Accessoire : tout objet pouvant servir à se défendre</p>	